

সানন্দা

১৫ মার্চ
২০১৪

শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস

বাজেট মিল প্ল্যানিং

ফ্যাশন
কায়দার কিচেন অ্যাপ্রন

রূপ
কিচেন কসমেটিকস

পার্শ্বরচনা
কার্বোহাইড্রেটের ভালো খারাপ

স্বাস্থ্য
হাড় ভাল রাখতে খাওয়া দাওয়া

অন্দরমহল
রান্নাঘরের অন্দরসাজ

নতুন ধারাবাহিক
সুচিত্রা ভট্টাচার্যর
এই মোহ মায়া

শেফস স্পেশাল: গ্রিলড ও কাবাব


I'M MY MOM'S HOUSEKEEPING STAFF.
200 FLUSHES
NEW HARPIC HYGIENIC
HARPIC FLUSHMATIC
PRESENTING HARPIC AUTOMATIX.
NOW WHOEVER USES THE TOILET, AUTOMATICALLY FRESHENS IT TOO!


TATA POWER SOLAR
ENABLING SOLAR EVERYWHERE
TATA
জীবনকে করে তোলে
তরতাজা...
TATA পাওয়ার সোলার ওয়াটার হীটারের সাহায্যে
ভালবাসা ও যত্নের উষ্ণতা যোগ করুন
20 লক্ষেরও বেশী সংখ্যক ব্যবহারকারি
24x7 HOT WATER
— টাটা পাওয়ার সোলার ওয়াটার হীটারকে পছন্দ করার কারণগুলি —
সৌন্দর্য্যের আবেদনে পূর্ণ
100% অবক্ষয়রোধক ট্যাঙ্ক
কঠোর জল ব্যবহারের পক্ষে উপযুক্ত
তিন বছরে ইনভেস্টমেন্ট পেব্যাক
30% সরকারি ভর্তুকী#
5 বছরের ওয়ারেন্টি
100 lpd থেকে 500 lpd-র বিস্তৃত শৃঙ্খলায় সুলভ
টোল ফ্রী: 1800 419 8777 • SMS:'SOLAR' to 54242 • ই-মেল: sales@tatapowersolar.com • ওয়েবসাইট: www.tatapowersolar.com,
টাটা বিপি সোলার ইণ্ডিয়া লিমিটেড এখন টাটা পাওয়ার সোলার সিস্টেম লিমিটেড হয়েছে

সূ চি প ত্র

সানন্দা

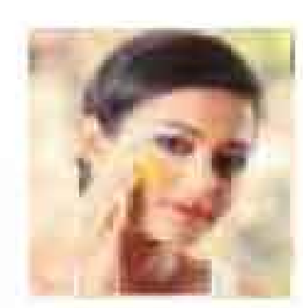
২৮ বর্ষ ১৫ সংখ্যা। ১৫ মার্চ ২০১৪। ১ চৈত্র ১৪২০



প্রচ্ছদকাহিনি

বাজেট মিল প্ল্যানিং

প্রতিদিন ১০০ টাকায় দু'জনের একটা মিল—
কম খরচে মিল প্ল্যানিংয়ের বিশেষ টিপস।







ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে ● স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে ● স্নানের আগে
Manufactured with
IMPORTED
ITALIAN
OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. Now ₹198/- only
300 ml Pack M.R.P. Now ₹128/- only
200 ml Pack M.R.P. Now ₹94/- only
100 ml Pack M.R.P. Now ₹54/- only
Hahnemann's
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সূ চি প ত্র

সানন্দা



পার্শ্বরচনা
কার্বোহাইড্রেট মানেই কিন্তু খারাপ নয়। কার্বোহাইড্রেটের ভালো-খারাপ নিয়ে প্রতিবেদন।

৬৪



ধারাবাহিক ১
এই মোহ মায়া
সুচিত্রা ভট্টাচার্য

৬৮

স্বাস্থ্য
হাড়ের নানা সমস্যার মোকাবিলায় ডায়েটের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও লাইফস্টাইল টিপস।



৯২

আপনার ছেলেমেয়ে
বাচ্চাদের জন্য সুস্বাদু ও পুষ্টিকর ব্রেকফাস্টের কয়েকটি মুখরোচক রেসিপি।



৯৬

প্রচ্ছদমডেল: তনুশ্রী
মেক-আপ: নবীন দাস
স্টাইলিং: স্যান্ডি
পোশাক: মনীশ মলহোত্রা, ৮৫ ল্যান্সডাউন
গয়না: গজা
ছবি: সোমনাথ রায়

সম্পাদক মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

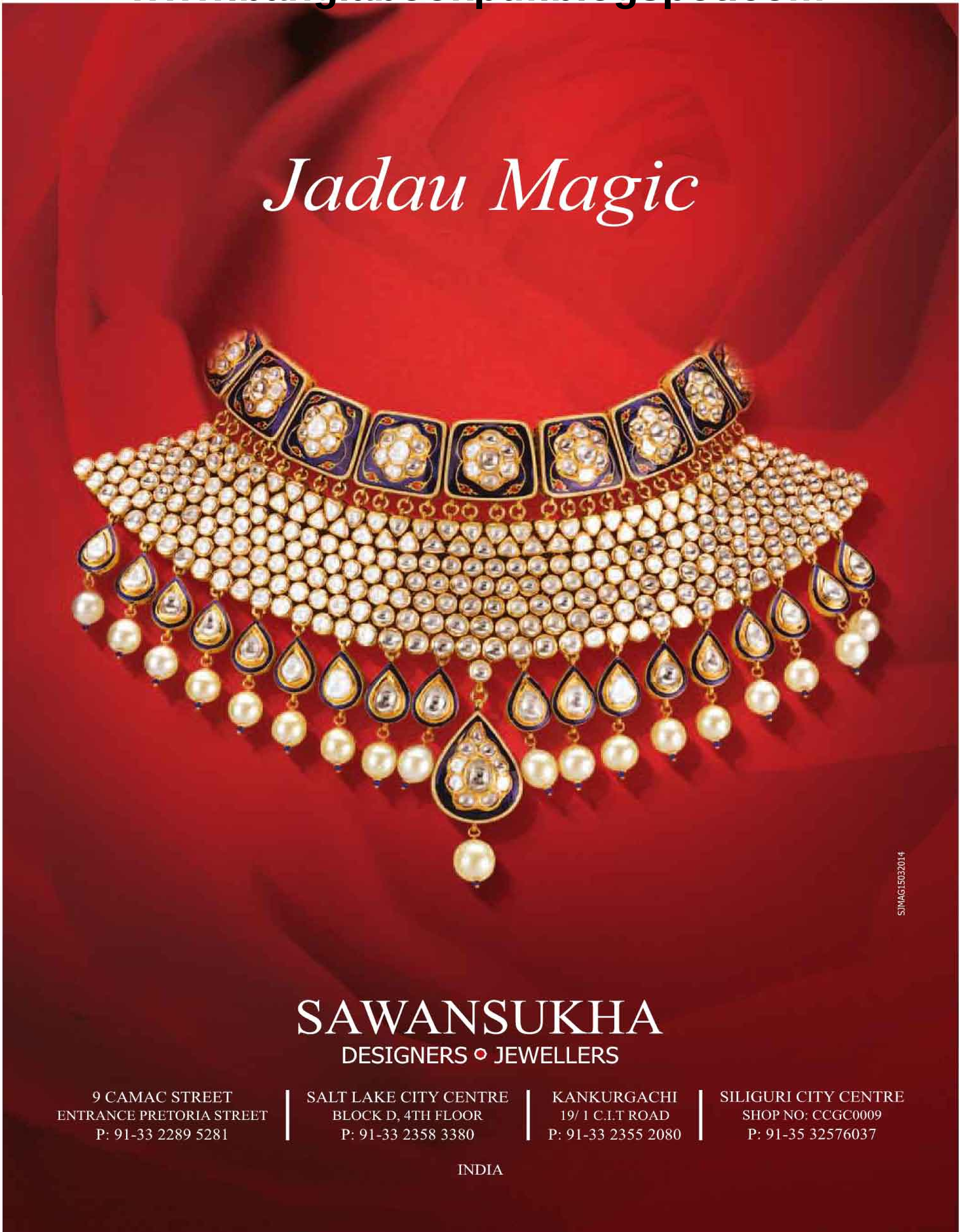
মূল্য: ৩০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

15 March 2014, 28 years 15 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা


Jadau Magic
SJMAG15032014
SAWANSUKHA
DESIGNERS JEWELLERS
9 CAMAC STREET
ENTRANCE PRETORIA STREET
P: 91-33 2289 5281
SALT LAKE CITY CENTRE
BLOCK D, 4TH FLOOR
P: 91-33 2358 3380
KANKURGACHI
19/ 1 C.I.T ROAD
P: 91-33 2355 2080
SILIGURI CITY CENTRE
SHOP NO: CCGC0009
P: 91-35 32576037
INDIA




Take care.
GARNIER
প
ভুলে যান,
রঙিন হয়ে উঠুন।
7টি আকর্ষক শেড থেকে
পছন্দ করুন আর এই হোলিকে করে,
তুলুন যথার্থই রঙিন।
INDIA'S NO.1
CREAM HAIR COLOUR*
পাকা চুল
100% উধাও
GARNIER Color Naturals Cream
NOURISHING PERMANENT HAIR COLOUR
NOURISHED HAIR, BETTER COLOUR
www.garnier.in



কৈশোরের সমস্যা

এক বন্ধুর বাড়িতে ২৮ ফেব্রুয়ারির সানন্দা উল্টে দেখছিলাম। 'মনে মনে' বিভাগটি পড়ে মনে হল যেন কেউ আমার সমস্যাই তুলে ধরেছে। আমার মেয়ের বয়স এখন ১৫ বছর। ওর আচরণে ইদানীং আমরা যারপরনাই বিরক্ত। আগে ও ভীষণ শান্ত ছিল, আমাদের কথা শুনত, ভদ্র ব্যবহার করত। কিন্তু হঠাৎ ভীষণ উদ্ধত হয়ে গেছে। প্রচণ্ড চিন্তায় ছিলাম। সানন্দার পাতায় সমস্যার সমাধান পেয়ে আশার আলো দেখছি। আশা করি, মেয়েকে সঠিক রাস্তায় নিয়ে আসতে পারব।

ধীমান মল্লিক, বেহালা

বাহারি বেগমপুরি

আমি সানন্দার একনিষ্ঠ ভক্ত। বহুদিন ধরেই পড়ছি। সবচেয়ে প্রিয় বিভাগ ফ্যাশন। আমি নিজে খুব একটা ওয়েস্টার্ন আউটফিট পড়তে ভালবাসি না, তাই মুখিয়ে থাকি কবে সানন্দার পাতায় শাড়ি বা ভারতীয় পোশাকের ফ্যাশন ফিচার দেখব। ২৮ ফেব্রুয়ারি সংখ্যায় বেগমপুরী শাড়ির ফ্যাশন যেন আমার এই অপেক্ষারই উত্তর। প্রতিটা শাড়ি ভীষণ ভাল লেগেছে। ধন্যবাদ সানন্দা।

রীতা মুখোপাধ্যায়, ই-মেল মারফত

স্বামী: সমস্যা ও সমাধান

সানন্দার ১৫ ফেব্রুয়ারি সংখ্যার প্রচ্ছদকাহিনি পড়ে বেশ ভাল লাগল। আসলে স্বামীদের ছোট-বড় নানা সমস্যা নিয়ে আমরা স্ত্রীরা বরাবরই নাজেহাল! সত্যি বলতে কী, নিজের জীবনেও প্রায় রোজই স্বামীর নানা আবদার, অসন্তোষে মাঝেমধ্যে যে বিরক্তি লাগে না, তা কিন্তু মোটেও নয়। কখনও কখনও স্বামীর অত্যধিক খুঁতখুঁতে স্বভাব আবার কখনও অল্পেতেই মেজাজ বিগড়ে যাওয়া—এগুলোর প্রভাব যে দাম্পত্যজীবনে পড়ে না, তাও নয়। আমার ছেলে এখন যথেষ্ট ছোট। স্বামী-স্ত্রীর মনোমালিন্যের প্রভাব ওর উপরে যে পড়ে না তা নয়। চাই না, দাম্পত্য কোলাহলের ফলে ওর স্বাভাবিক শৈশব নষ্ট হয়ে যাক। সানন্দার পাতায় এরকম হাজারও সমস্যার সমাধানের হদিশ পেয়ে বেশ ভাল লাগল।

মমতা সেন, গড়িয়া







সুস্বাদু তেতো

সানন্দার পাতায় নানা ধরনের রান্নার রেসিপি পেয়ে বরাবরই বেশ ভাল লাগে। তবে ১৫ ফেব্রুয়ারি সংখ্যার রান্নাবান্না ১ বিভাগে তেতোর রেসিপি পেয়ে আরও বেশি ভাল লাগল। তেতো দিয়ে এই এক্সপেরিমেন্টের ব্যাপারটি বেশ ভাল। নিম, শিউলি, ব্রাহ্মীশাক, হিঞ্চে, সজনে ফুল, পলতাপাতা দিয়ে ঝোল, ভাজা, শুক্তো, চচ্চড়ির রেসিপিগুলো যেমন অভিনব, তেমনই রান্নার পদ্ধতিও বেশ সহজ। আমি বাড়িতে কয়েকটা রান্না ট্রাই করেছে। বাড়ির সকলে খেয়ে খুব খুশি। বিশেষ করে ভাল লেগেছে শিউলিপাতায় চালকুমড়ো, হিঞ্চে পেঁপের শুক্তো। তেতো দিয়েও যে এত সুস্বাদু রান্না করা যায় সানন্দার এই প্রতিবেদনটি না পেলে জানতামই না।

উত্তরা নিয়োগী, সোদপুর

সেরিব্রাল অ্যানিউরিজ়ম

সানন্দার প্রতিটি বিভাগ আমার ভীষণ প্রিয়। বিশেষ করে স্বাস্থ্য বিভাগটি। প্রতিবারই নতুন নতুন অসুখ, তার চিকিৎসা নিয়ে জরুরি তথ্য পাই। সানন্দার ৩০ জানুয়ারি সংখ্যায়, স্বাস্থ্য বিভাগে 'সেরিব্রাল অ্যানিউরিজ়ম' পড়ে অনেক কিছু জানতে পারলাম। এত জটিল অসুখ এত সহজ ও সুন্দর করে বুঝিয়ে লেখা ও তা সম্পর্কে জরুরি তথ্যগুলি দেবার জন্য সানন্দাকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই। আশা করি, আমার মতো অন্য পাঠকরাও উপকৃত হবেন।

শর্মিলা ঘোষ, গল্ফ গ্রিন

সানন্দা

কেন্দ্রীয় সংবাদপত্র রেজিস্ট্রেশন নিয়মাবলি (১৯৫৬) ৮-ধারা অনুযায়ী নিম্নলিখিত জ্ঞাতব্য বিষয় প্রকাশিত হল।

১। প্রকাশস্থান : ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০০১
২। প্রকাশকাল : পাক্ষিক
৩। প্রকাশক ও মুদ্রক : প্রদীপ্ত বিশ্বাস, ভারতীয় নাগরিক, ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০০১
৪। সম্পাদক : মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়, ভারতীয় নাগরিক, ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০০১
৫। যে সকল ব্যক্তি এই সংবাদপত্রের মালিক এবং যাঁরা মোট মূলধনের এক শতাংশের অধিক অংশীদার বা শেয়ার গ্রহীতা, তাঁদের নাম ও ঠিকানা : (ক) মালিক : এবিপি (প্রা) লিমিটেড, ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০০১ (খ) মোট মূলধনের এক শতাংশেরও অধিক শেয়ার গ্রহীতা : এ সরকার, এ সরকার, এস সরকার, এ সরকার এবং এবিপি হোল্ডিংস (প্রা) লিমিটেড ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০০১
আমি প্রদীপ্ত বিশ্বাস এতদ্বারা ঘোষণা করছি যে, উপরোক্ত তথ্যগুলি আমার জ্ঞান ও বিশ্বাসমতে সত্য।

১ মার্চ ২০১৪

প্রদীপ্ত বিশ্বাস
প্রকাশক



বাজেট মিল প্ল্যানিং

সপ্তাহে সাত দিন সাতরকমের মেনু হাজির আপনাদের জন্য। প্রতি দু'জনের মিলের খরচ কম বেশি ১০০ টাকা। ভাত, ডাল, মাছ থেকে পাস্তা, গ্রিলড চিকেন, ডেসার্ট। রেসিপি সংকলনে ঋতুপর্ণা রায় ও অপরাজিতা পান্ডা।

গুছিয়ে সংসার করাটা নিঃসন্দেহে একটা আর্ট। আর যিনি সেই আর্টটা রপ্ত করতে পারেন তিনিই তো সুগৃহিণী। আমরা সবাই কম বেশি সংসারের খরচ সামলানোর চেষ্টা করি একটা নির্দিষ্ট বাজেটের মধ্যে। এর মধ্যে খাওয়াদাওয়া নিঃসন্দেহে একটা বড় অংশ। মাঝেমধ্যে আমরা বাইরে খাই ঠিকই, কিন্তু রোজকার মেনু প্ল্যানিংয়ের জন্য সবাই মোটামুটি একটা বাজেট ফলো করি। আর এখন বাজারদর যা আকাশছোঁয়া, তাতে রান্নাঘরের র‍্যাশন কন্ট্রোল করতে রীতিমতো হিমশিম খেতে হয়। তার ওপর বাড়িতে এক একজনের এক এক রকম মেনু পছন্দ। বাড়ির কর্তার পছন্দ কষা মাটন তো মেয়ের পছন্দ গ্রিলড স্যান্ডউইচ কিংবা স্যালাড। তাই রোজকার মেনু প্ল্যানিংয়ের সময় স্বাদ ও স্বাস্থ্য দু'দিকেই সমান খেয়াল রাখতে হয়। তার ওপর হিসেব-নিকেশ তো রয়েছেই । আবার হিসেবের খাতা মেন্টেন করতে গেলে সেই থোড় বড়ি খাড়া আর খাড়া বড়ি থোড়। আর খেতে বসে বেজার মুখ। রোজ আলু-পটল চচ্চড়ি দেখে ছেলে কাঁদোকাঁদো, তো স্বামীর মেজাজ সপ্তমে। কিন্তু গৃহিণীর কথা কী





ঘি ভাত, সবজি ডাল, রুই মাছ

কেউ ভেবে দেখেন, রোজের একঘেয়ে রান্না করতে তারও কি আর ভাল লাগে। পরিবারে তাই খাওয়াদাওয়া নিয়ে একবারে তৃতীয় বিশ্বযুদ্ধ। মাথা ঘামিয়ে, রেসিপি বই ঘেঁটে যাও বা রাঁধলেন, মাসের শেষে পকেটে টান। অতএব উপায়! স্বাদ, বৈচিত্র্য আবার বাজেট এই ব্যালেন্স যাতে আপনার কাছে বিভীষিকা না হয়ে ওঠে তার জন্যেই আমরা হাজির। দেখুন এটা তো মানতেই হবে, লাইফস্টাইলের সঙ্গে আমাদের খাওয়াদাওয়ার প্যাটার্নটা ভালই বদলেছে। এখন আর রোজ সকালে লুচি তরকারি বা দুপুরে মাংস পোলাও কেই বা খায়। তাই বলে রোজই যদি বাজেটের দোহাই দিয়ে আপনি একই মাছের ঝোল আর ভাত লাঞ্চে বা ডিনারে বরাদ্দ করেন তা হলে কেউ খাবেই বা কেন। আর কথায় আছে না 'আপ রুচি খানা' তাই সবার পছন্দ মাথায় রেখেই তো হয়ে উঠতে হবে সুপারশেফ। পুষ্টিগুণে কম্প্রোমাইজ় করলে চলবে না, আবার বৈচিত্র্যেও। আর বাজেটও হতে হবে পারফেক্ট। তাই আমরা খাতা-কলম নিয়ে সোজা নেমে পড়েছি হিসেবের ময়দানে। স্বাদ, পুষ্টি আর বৈচিত্রের কথা মাথায় রেখেই দিচ্ছি সাত দিনের সাত রকম মিল প্ল্যান। বাজেট কম বেশি ১০০ টাকা। বাঙালি ঘরোয়া থেকে কেতাবি কন্টিনেন্টাল, সবকিছুর রেসিপি হাজির। একদিন ডিনারে বিরিয়ানি তো আর এক দিন গ্রিলড চিকেন উইথ রাইস। ভাত, ডাল, মাছের অপশনও আছে বই কী! তবে ভাত, ডাল, মাছে যেরকম খরচ হবে, পাস্তা,,ওয়ানডিশ মিল কিংবা কেতাবি খানায় তার থেকে একটু হেরফের হতে পারে। কুড়ি-পঁচিশ টাকা বেশি হতে পারে। ট্রাই করে দেখুন না, বাড়ির সকলের হাসিমুখ গ্যারিন্টিড।

ভাত, ডাল, মাছ

ঘি ভাত

উপকরণ: বাসমতী চাল ১ কাপ বা ১৫০ গ্রাম, ঘি ১ টেবলচামচ, গোটা গরমমশলা কয়েকটা, তেজপাতা ২টো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চাল ধুয়ে ঝরঝরে ভাত বানিয়ে নিন। ডেকচিতে ঘি গরম করে তেজপাতা, গরমমশলা ফোড়ন দিয়ে ভাত ও নুন দিয়ে নেড়ে নামিয়ে নিন। ঘি ভাতে প্রয়োজনে সামান্য চিংড়ি ও ডিম ভাজা মেশান।

ভাত, ডাল, মাছ

বাসমতী চাল ১ কাপ ১৫ টাকা
ঘি ১ টেবলচামচ ১ টাকা
গোটা গরমমশলা কয়েকটা ৫০ পয়সা
তেজপাতা ২টো ২৫ পয়সা
নুন অল্প ২৫ পয়সা
মুগ ডাল ৫০ গ্রাম ৩ টাকা,
গাজর, ফুলকপি, শুঁটি আধ কাপ ১ টাকা,
পেঁয়াজ কুচানো ১টা ২৫ পয়সা,
টোম্যাটো কুচানো ১টা ২৫ পয়সা,
শুকনোলঙ্কা, তেজপাতা ৫০ পয়সা,
গোটা গরমমশলা কয়েটা ৫০ পয়সা,
হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ ২৫ পয়সা,
আদাবাটা ১ চা-চামচ ৫০ পয়সা,
সাদা তেল ২ টেবলচামচ ২ টাকা,
ধনেপাতা, নুন ও চিনি ৭৫ পয়সা
রুইমাছ ১৫০ গ্রাম ৩০ টাকা,
পেঁয়াজ ২টো ১ টাকা,
হলুদ ও লঙ্কাগুঁড়ো সামান্য ৫০ পয়সা,
জিরে ও ধনেগুঁড়ো সামান্য ৫০ পয়সা,
গরমমশলাগুঁড়ো ৫০ পয়সা,
আদাবাটা ১/২ চা-চামচ ৫০ পয়সা,
সরষের তেল ২৫ গ্রাম ৩ টাকা,
টোম্যাটো টুকরো করা ১টা ৫০ পয়সা,
নুন ও চিনি স্বাদমতো ৫০ পয়সা।
পারশে মাছ ১০০ গ্রাম ২৫ টাকা,
টক দই ২৫ গ্রাম ৫ টা ৫০ পয়সা
মৌরি ২ টেবলচামচ ৫০ পয়সা,
কালোজিরে ১/২ চা-চামচ ২৫ পয়সা,
আদাবাটা ১ চা-চামচ ৫০ পয়সা,
হলুদগুঁড়ো ও লঙ্কাগুঁড়ো ৫০ পয়সা,
সরষের তেল ২৫ গ্রাম ৩ টাকা,
নুন স্বাদমতো ২৫ পয়সা,
কাঁচালঙ্কা ২-৩টে ৫০ পয়সা
জ্বালানি ৮ টাকা। **মোট ১১০ টাকা**

সবজি দিয়ে মুগ ডাল

উপকরণ: মুগ ডাল ৫০ গ্রাম, গাজর, ফুলকপি ও কড়াইশুঁটি ১/২ কাপ, পেঁয়াজ



মৌরি পারশে


কলমি শাকের পরোটা


ফুলকপির কোর্মা

১টা (কুচানো), টোম্যাটো ১টা (কুচানো), শুকনো লঙ্কা ও তেজপাতা ২ টো করে, গোটা গরমমশলা কয়েকটা, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, সাদা তেল ২ টেবলচামচ, ধনেপাতাকুচি সামান্য, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: ডাল শুকনো খোলায় ভেজে সিদ্ধ করে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে জিরে, লঙ্কা, তেজপাতা ও গরমমশলা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ দিন। একটু বাদামি হলে সবজি দিয়ে নাড়ুন। কষা হলে টোম্যাটো, আদা ও হলুদ দিয়ে আরও একটু কষে সিদ্ধ ডাল, নুন ও চিনি দিয়ে ফুটতে দিন। সবজি সিদ্ধ হলে ধনেপাতা দিয়ে নামিয়ে নিন।

মাছের দো-পেঁয়াজা

উপকরণ: রুইমাছ ২ পিস বা ১৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২টো (বাটা ও কিউব করে কাটা), হলুদগুঁড়ো ও লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ করে, জিরেগুঁড়ো ও ধনেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ করে, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আদাবাটা ১/২ চা-চামচ, সরষের তেল ২৫ গ্রাম, টোম্যাটো ১টা (টুকরো), নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: প্রথমে কিউব করে কাটা পেঁয়াজ ও টোম্যাটো তেলে ভেজে তুলে রাখুন। ওই কড়াইতে মাছ হালকা ভেজে তুলে নিন। এবার তেলে পেঁয়াজ ও আদা দিয়ে কষে হলুদ, লঙ্কা, জিরে ও ধনে দিয়ে কষে নিন। তেল ছাড়লে অল্প জল ভাজা মাছ, নুন ও চিনি দিয়ে ফুটতে দিন। মাছ সিদ্ধ হলে গরমমশলা, ভাজা টোম্যাটো ও পেঁয়াজ দিয়ে গ্যাস বন্ধ করে কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে রেখে তারপর পরিবেশন করুন।

মৌরি পারশে

উপকরণ: পারশে মাছ ১ পিস বা ১০০ গ্রাম, টক দই ২৫ গ্রাম, মৌরি ২ টেবলচামচ, কালোজিরে ১/২ চা-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ও লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ করে, সরষের তেল ২৫ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কা ২-৩টে (চিরে রাখুন)।

প্রণালী: মৌরি ও ১টা কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে বাটুন। কড়াইতে সরষের তেল গরম করে মাছ হালকা করে ভেজে নিন। ওই তেলে কালোজিরে ফোড়ন দিয়ে আদা, হলুদ, লঙ্কা ও মৌরি দিয়ে কষে দই দিয়ে নাড়ুন। তেল ছাড়লে অল্প জল, মাছ ও নুন দিয়ে ফুটতে দিন। গ্রেভি ঘন হলে কাঁচালঙ্কা চেরা দিয়ে নামিয়ে নিন।

পরোটা, ডিম, তরকারি, পায়েস

কলমি শাকের পরোটা

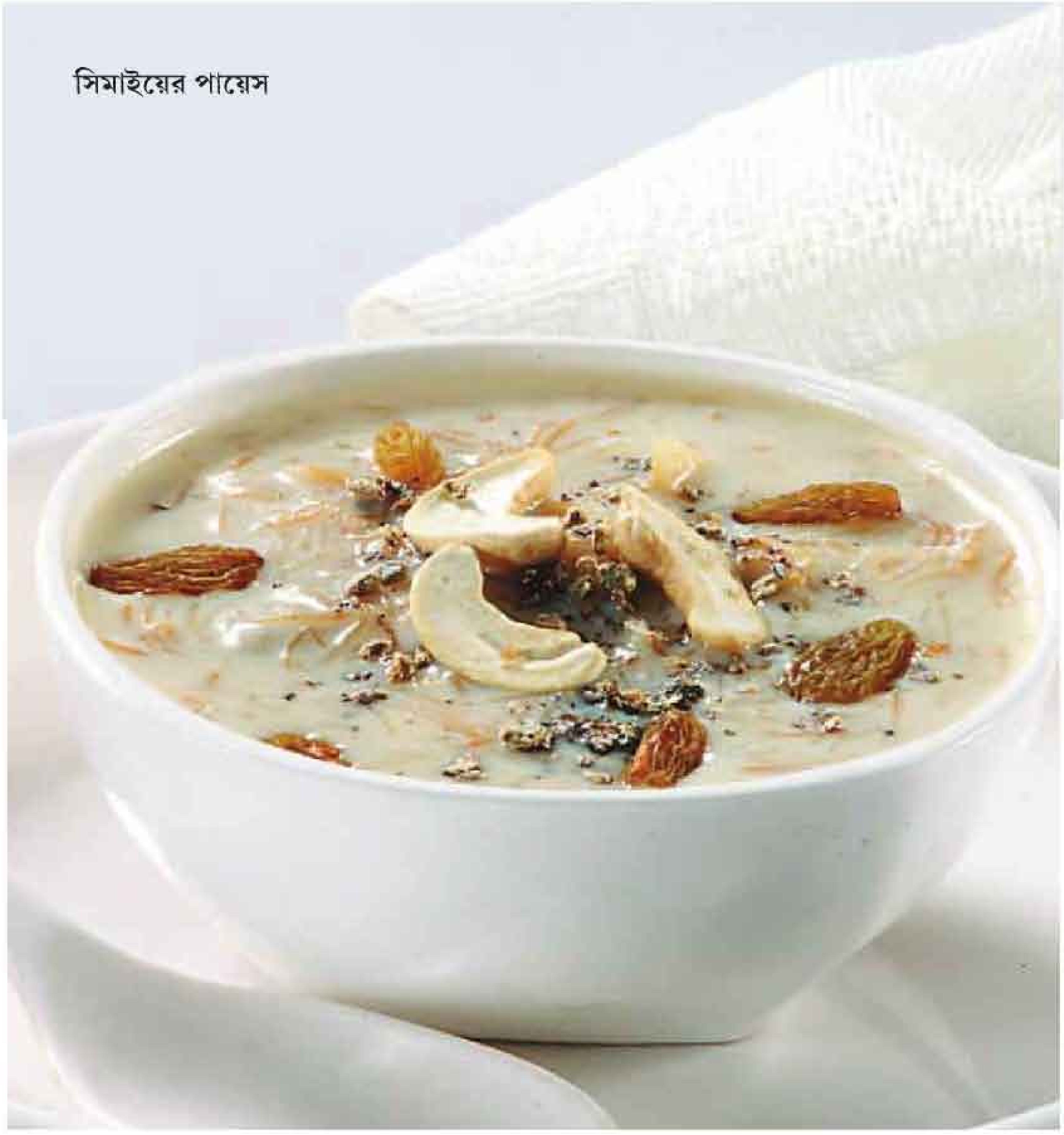
উপকরণ: ময়দা ২০০ গ্রাম, কলমি শাক ১/২ আঁটি, জোয়ান ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল ২৫ গ্রাম।

প্রণালী: শাক ধুয়ে কেটে সিদ্ধ করে নিন। ময়দায় নুন, জোয়ান, অল্প তেল ও সিদ্ধ শাক জল সমেত দিয়ে মেখে নিন। এবার এর থেকে লেচি কেটে


ডিমের শিরিষরাঙা

রুটি, ডিম, তরকারি, পায়েস

ময়দা ২০০ গ্রাম ৭ টাকা,
কলমি শাক ১/২ আঁটি ৫০ পয়সা,
জোয়ান ১/২ চা-চামচ ২৫ পয়সা,
নুন স্বাদমতো ২৫ পয়সা,
সাদা তেল ২৫ গ্রাম ৩ টাকা
ফুলকপি ছোট ১টা ২ টাকা ৫০ পয়সা
পেঁয়াজ কাটা ১টা ৫০ পয়সা,
আদাবাটা ১ চা-চামচ ৫০ পয়সা,
ধনে ও লঙ্কাগুঁড়ো সামান্য ৫০ পয়সা,
গরমমশলা ও হলুদগুঁড়ো ৫০ পয়সা,
কাজুবাটা ১ ১/২ টেবলচামচ ৩ টাকা,
কিশমিশ ১ টেবলচামচ ৩ টাকা,
নারকেল দুধ ১/২ কাপ ৭ টাকা,
নুন-চিনি স্বাদমতো ৫০ পয়সা,
সরষের তেল ২৫ গ্রাম ৩ টাকা,
ঘি ১ চা-চামচ ১ টাকা
ডিম সিদ্ধ করা ২টো ৯ টাকা,
পেঁয়াজবাটা ২টো ১ টাকা,
রসুনবাটা ১/২ চা-চামচ ১ টাকা,
টোম্যাটোবাটা ২টো ১টাকা,
শুকনো লঙ্কা ২টো ৫০ পয়সা,
হলুদ ও লঙ্কাগুঁড়ো সামান্য ৫০ পয়সা,
কাশ্মীরি মির্চ ১ চা-চামচ ৫০ পয়সা,
এলাচগুঁড়ো সামান্য ২.৫০ টাকা,
সাদা তেল ২ টেবলচামচ ৩ টাকা,
তেঁতুলের ক্বাথ ২ চা-চামচ ৩ টাকা,
চিনি ১ চা-চামচ ১ টাকা,
ধনেপাতা ও নুন ১ টাকা
দুধ ২৫০ মিলি ৭ টাকা,
সিমাই ১/৪ কাপ ৩ টাকা,
চিনি ৩ টেবলচামচ ৪ টাকা,
ঘি ১ চা-চামচ ২ টাকা,
কাজু ১০ গ্রাম ৫ টাকা,
এলাচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ ৩ টাকা
জ্বালানি ৮ টাকা
মোট ৯০ টাকা


সিমাইয়ের পায়েস

পরোটা বেলে সাদা তেলে ভেজে নিন।

ফুলকপির কোর্মা

উপকরণ: ফুলকপি ছোট ১টা, পেঁয়াজ সিদ্ধ করে কাটা ১টা, আদাবাটা ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ও লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ করে, গরমমশলাগুঁড়ো ও হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ করে, কাজুবাটা ১ ১/২ টেবলচামচ, কিশমিশ টেবলচামচ, নারকেল দুধ (আধমালা) ১/২ কাপ, নুন-চিনি স্বাদমতো, সরষের তেল ২৫ গ্রাম, ঘি ১ চা-চামচ।

প্রণালী: ফুলকপি টুকরো করে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে সামান্য হলুদ মাখিয়ে কপিগুলো ভেজে তুলে নিন। ওই তেলে একে একে পেঁয়াজ, আদা, ধনে ও লঙ্কা দিয়ে কষুন। তেল ছাড়লে কাজুবাটা, কিশমিশ, নুন, চিনি দিয়ে একটু নেড়ে ভাজা কপি, নারকেল দুধ ও প্রয়োজন মতো জল দিয়ে ফুটতে দিন। কপি নরম হলে



গরমমশলা ও ঘি দিয়ে নামিয়ে নিন।

ডিমের শিরিষ রাঙা

উপকরণ: ডিম সিদ্ধ করা ২টো, পেঁয়াজবাটা ২টো, রসুনবাটা $^1/_2$ চা-চামচ, টোম্যাটোবাটা ২টো, শুকনো লঙ্কা ২টো, হলুদগুঁড়ো ও লঙ্কাগুঁড়ো $^1/_2$ চা-চামচ করে,কাশ্মীরি মির্চ ১ চা-চামচ, সাদা তেল ২ টেবলচামচ, তেঁতুলের ক্বাথ ২ চা-চামচ, চিনি ১ চা-চামচ, ধনেপাতা ও নুন প্রয়োজন মতো।

প্রণালী: তেল গরম করে ডিম ভেজে নিন। ওই তেলে শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজবাটা দিন। বাদামি হলে রসুনবাটা ও টোম্যাটোবাটা দিয়ে একটু কষে হলুদ, লঙ্কা ও কাশ্মীরি মির্চ দিন। কষে নিয়ে নুন, চিনি ও সামান্য জল দিন। ফুটে উঠলে তেঁতুলের ক্বাথ, এলাচ ও ডিম দিন। গ্রেভি ঘন হলে ধনেপাতাকুচি দিয়ে নামিয়ে নিন।

সিমাইয়ের পায়েস

উপকরণ: দুধ ২৫০ মিলি, সিমাই $^1/_4$ কাপ, চিনি ৩ টেবলচামচ, ঘি ১ চা-চামচ, কিশমিশ ১০ গ্রাম, কাজু ১০ গ্রাম, ছোটএলাচগুঁড়ো $^1/_2$ চা-চামচ।

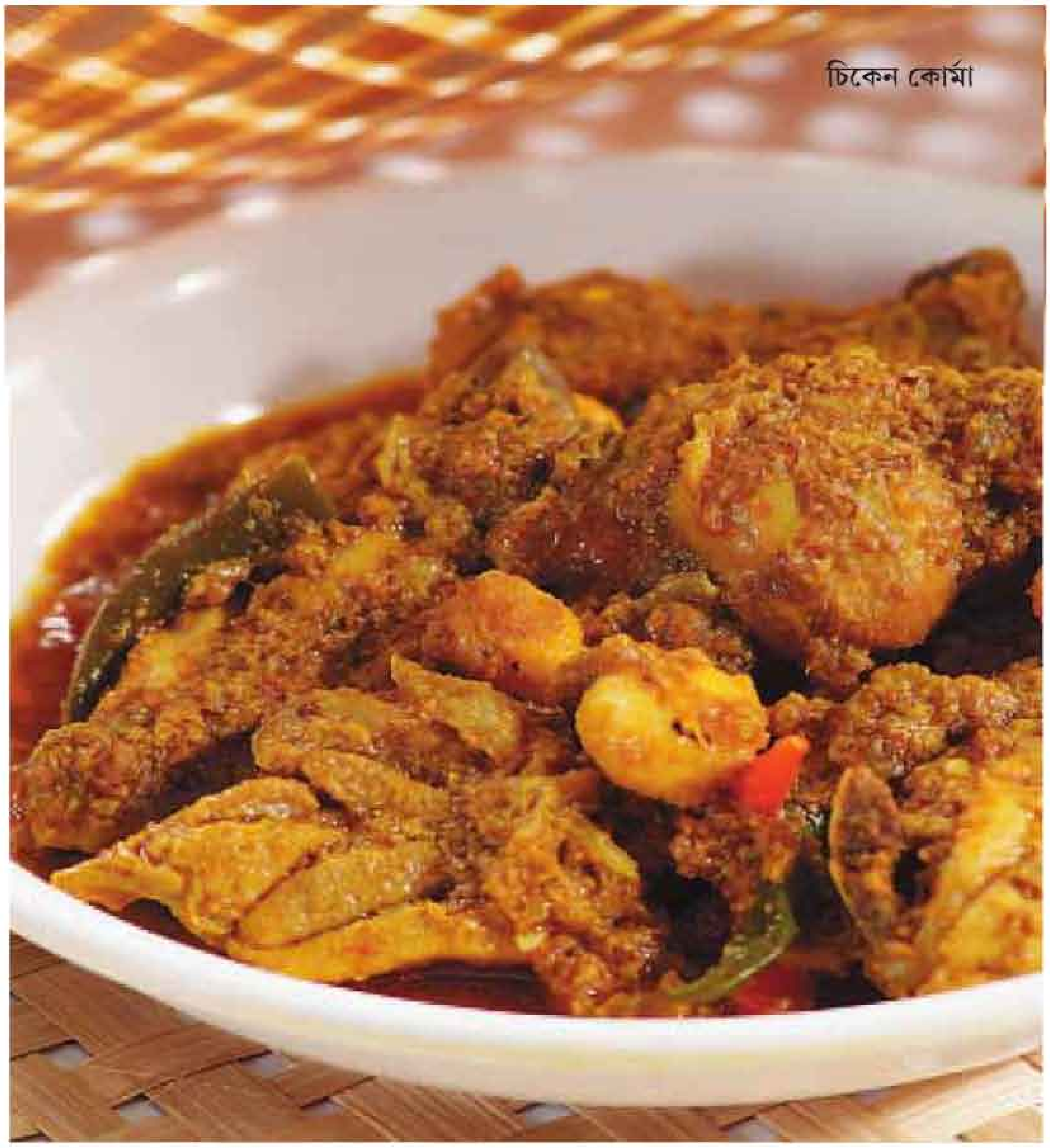
প্রণালী: ঘি গরম করে সিমাই বাদামি করে ভেজে তুলে রাখুন। অন্য কড়াইতে দুধ ফুটতে দিন। ফুটে উঠলে ওর মধ্যে সিমাই, কাজু ও কিশমিশ দিয়ে ফোটান, ঘন হয়ে এলে চিনি

বিরিয়ানি ও কোর্মার জন্য

চিকেন ৬ পিস ৩৫ টাকা
বাসমতী চাল ১০০ গ্রাম ১৫ টাকা
পেঁয়াজ ২টো ২টাকা
আদা-রসুনবাটা ২ চা-চামচ ১টাকা
টক দই ১ টেবলচামচ ২ টাকা
তেজপাতা লবঙ্গ, দারচিনি, ছোটএলাচ ১টাকা
বিরিয়ানি মশলা ১ চা-চামচ ১ টাকা
ঘি ১ টেবলচামচ ২ টাকা
সাদা তেল ১ চা-চামচ ১টাকা
নুন-চিনি ১টাকা
মাংসের সব গুঁড়ো মশলা ১০ টাকা
ঘি, তেল ১০ টাকা
মাখনা ১ টাকা
রায়তার জন্য
টক দই ৬ টাকা,
বুন্দি ৩ টাকা,
নুন-চিনি ২ টাকা
মোট ১০ টাকা।
জ্বালানি ৮ টাকা।
মোট ১০১ টাকা



বুন্দি রায়তা



দিন। চিনি মিশে গেলে নামিয়ে এলাচগুঁড়ো ছড়িয়ে দিন।

বিরিয়ানি, রায়তা, চিকেন

চিকেন বিরিয়ানি

উপকরণ: চিকেন ১০০ গ্রাম ২ পিস, বাসমতী চাল ১০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২টো, আদা-রসুনবাটা ২ চা-চামচ, টক দই ১ টেবলচামচ, তেজপাতা ১টা, লবঙ্গ, দারচিনি, ছোটএলাচ ১ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, বিরিয়ানি মশলা ১ চা-চামচ, ঘি ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: লবঙ্গ, দারচিনি, ছোটএলাচ, তেজপাতা দিয়ে জল ফুটিয়ে চাল ছাড়ুন। আধসিদ্ধ হলে নামিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম হলে পেঁয়াজ কুচিয়ে বাদামি করে ভেজে আদা-রসুনবাটা, টক দই, নুন, চিনি, হলুদগুঁড়ো দিয়ে নেড়ে চিকেন দিন। চিকেন কষে অল্প আঁচে রান্না করুন। সিদ্ধ হলে গরমমশলাগুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। অন্যপাত্রে ঘি গরম করে ভাত ছড়িয়ে দিন। ভাতের ওপর রান্না করা মাংস আর কিছুটা বিরিয়ানি মশলা ছড়িয়ে ওপর থেকে বাকি ভাত ঢেলে দিন। ভাতের ওপর ছড়িয়ে কিছুটা ভাজা পেঁয়াজ ও ১ চামচ ঘি দিন। তারপর ঢাকা দিয়ে হাঁড়ির মুখ ময়দা দিয়ে বন্ধ করে দমে বসান। কিছুক্ষণ পর সার্ভ করুন।

চিকেন কোর্মা

উপকরণ: চিকেন ৪ পিস, টক দই ১ টেবলচামচ, ঘি ও তেল ২ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কাজু-পোস্তবাটা ১ টেবলচামচ, আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, পেঁয়াজবাটা ১ টেবলচামচ, রোস্টেড গরমমশলা ১ চা-চামচ, (জায়ফল, জয়ত্রি, লবঙ্গ, দারচিনি, এলাচ,

শাজিরে, গোলমরিচ একসঙ্গে খোলায় ভেজে গুঁড়ো করা), মাখানা ৫-৬টা, কেওড়ার জল ১/২ চা-চামচ।

প্রণালী: চিকেন, টক দই, লঙ্কাগুঁড়ো, আদা-রসুনবাটা, নুন দিয়ে আধঘণ্টা নট করুন। সাদা তেল ঘি দিয়ে পেঁয়াজকুচি দিন। পেঁয়াজ একটু ভাজা হলে তাতে পেঁয়াজবাটা, আদা-রসুনবাটা দিয়ে কষে ম্যারিনেটেড চিকেন দিন। চিকেন কিছুক্ষণ কষা হলে ধনেগুঁড়ো, মাখানা, নুন, চিনি ও অল্প জল দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। চিকেন সিদ্ধ হলে রোস্টেড গরমমশলা ছড়িয়ে দিন। কিছুক্ষণ ঢেকে রেখে নামিয়ে নিন।


রাজমা রোল

বুন্দি রায়তা

উপকরণ: বুন্দি বা শুকনো বোঁদে ১ টেবলচামচ, টক দই ৫০ গ্রাম, ভাজা জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন-চিনি ১/২ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: গরম জলে নুন দিয়ে বুন্দি দিন। কিছুক্ষণ পর জল ঝরিয়ে একটা পাত্রে রাখুন। অন্যপাত্রে টক দই, নুন, চিনি, ভাজা জিরেগুঁড়ো, ধনেপাতাকুচি একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। জল ঝরানো বুন্দিগুলো দিন। বিরিয়ানির সঙ্গে সার্ভ করুন।

স্যুপ, স্যালাড, স্যান্ডউইচ, রুটি রোল

টোম্যাটো ভেজিটেবল স্যুপ

উপকরণ: টোম্যাটো ৪টে, পেঁয়াজ ২টো,আদাকুচি ১ টেবলচামচ, গাজর ১টা, কড়াইশুঁটি ও সুইটকর্ন ১০-১২টা, নুন-চিনি স্বাদমতো, গোলমরিচ ১/২ চা-চামচ, গরমমশলা ১/৪ চা-চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবলচামচ, মাখন ১ চা-চামচ।

প্রণালী: টোম্যাটো কুচি করে কেটে পেঁয়াজ, আদা, গরমমশলা দিয়ে প্রেসার কুকারে ২টো সিটি দিন। ঠান্ডা হলে ছেঁকে নিন। অন্যদিকে গাজর কেটে কড়াইশুঁটি ও সুইটকর্ন মিশিয়ে নুন, পেঁয়াজ, আদাকুচি দিয়ে সিদ্ধ করে চটকিয়ে ছেঁকে নিন। প্যানে ১ চামচ মাখন দিয়ে টোম্যাটো ও ভেজিটেবলের মিশ্রণ ঢেলে দিন। গরম জলে সামান্য কর্নফ্লাওয়ার গুলে স্যুপে ঢালুন। ওপর থেকে গোলমরিচগুঁড়ো মিশিয়ে গরম গরম সার্ভ করুন।


টোম্যাটো স্যুপ, স্প্রাউট স্যালাড, ক্লাব স্যান্ডউইচ

স্যুপ, স্যালাড, স্যান্ডউইচ

টোম্যাটো ৪ টে ২ টাকা
পেঁয়াজ ২টো ২টাকা
আদাকুচি ১ টেবলচামচ ১টাকা
গাজর ১টা ৩ টাকা
কড়াইশুঁটি ও সুইটকর্ন ৬ টাকা
নুন-চিনি ১টাকা
গোলমরিচ ১/২ চা-চামচ ৫০ পয়সা
গরমমশলা ১/৪ চা-চামচ ৫০ পয়সা
কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবলচামচ ১ টাকা
মাখন ১ চা-চামচ ১ টাকা
স্যান্ডউইচ ব্রেড ৩ পিস ৫ টাকা,
টোম্যাটো অর্ধেক ২ টাকা,
চিকেন ১০০ গ্রাম ১৫ টাকা,
চিজ ৫ টাকা,
মাখন ১ কিউব ৪ টাকা,
লেটুস পাতা এককুচি ১ টাকা
হাতরুটি ২ পিস ৪ টাকা,
পেঁয়াজ ৪০০ গ্রাম ৫ টাকা,
রাজমা সিদ্ধ ২ টেবলচামচ ৭ টাকা,
আদা ২৫ গ্রাম ২ টাকা,
ক্যাপসিকাম ১ টেবলচামচ ২ টাকা,
পনির ১০০ গ্রাম ১০ টাকা,
সুইটকর্ন ২টো ৫ টাকা,
সাদা তেল ২৫ গ্রাম ৪ টাকা
গোলমরিচগুঁড়ো ৩ টাকা,
গরমমশলা ও ধনে ২ টাকা
ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ ৫০ পয়সা,
স্প্রাউট ৪ টেবলচামচ ৫ টাকা,
মুসম্বি ১টা ৩ টাকা,
ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ ৫০ পয়সা,
নুন-চিনি ১ টাকা,
লেবুর রস ১টাকা
স্যুপের জন্য জ্বালানি ৫ টাকা
মোট ১১০ টাকা


কুচিনা মডিউলার কিচেন
রুচিশীল, কার্যকরী এবং আপনার সাধ্যের মধ্যে
মডিউলার কিচেন আইটেমগুলির ওপর হলোগ্রাম দেখে কিনুন
• আপনার অন্দরসজ্জায় আনে অপরূপ ছোঁয়া
• সহজেই তৈরী করা যায়
• নানারকম রঙ ও ডিজাইনের সম্ভার
• যে কোনও রান্নাঘরের মাপেই পেতে পারেন
• নানারকম দামে পাওয়া যায়
KUTCHINA®
Modular Kitchen
www.kutchina.com
Like us at
Bajoria Appliances Pvt. Ltd.: Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Ground & 1st Floor, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata-157, M: 9874013675, 9830246030
Homeland Showroom: 18B, Ashutosh Mukherjee Road, 3rd Floor, Shop No. 322, Bhawanipur, Kolkata-20, M: 9874013675, 9830246030
Exclusive Kitchen Gallery: Middleton: 6A, Middleton Street, Kolkata-71, M: 9804260303, 9830495389
Exclusive Kitchen Gallery: A. B. Continental Sodepur 9830139535, 9831091900 Life Line Appliances Behala, Joka 9831411932 Neo Kitchen Howrah 9830346707 Renaissance Siliguri 9832072976 Rajlaxmi Krishnagar 9851432202 R. K. Entp Malda 9233490060 Vertex Marketing Concern Howrah 9830283689 Kitchen & Home Appliance: Chandannagar 9831602909, 9831231891 North-East Guwahati 9830246030 Eurolink Orissa 9437055920 C & RC Associate Jadavpur 9831896087 Galaxy Trading Co. Durgapur 9333766090 S. S. Marketing Jalpaiguri 9832086386 Sriram's Appliances Madhyamgram 9830321771 Ananya Kitchen Purulia 9932375170 B. P. Appliances Berhampur, Birbhum 9434222907 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Oliya Appliances Asansol 9800009297 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142 S. M. Trading Danapur 09534396011
Dealers: Altech Group Mecheda 9732578962, 9932310959 B. P. Appliance Berhampur, Birbhum 9434222907 B. P. Enterprise Basirhat 9434644393, 9733570614 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Excellent India Ashoke Nagar, Habra 9333326060 Indo Appliances Dalhousie 9831129757 Oliya Appliance Asansol 9800009297 Tirupati Steel Ranchi 09835167471 Shree Kailash Homestyle Midnapur 9647301040 Kitchen & Home Appliances Hoogly, Burdwan 9831602909, 9831231891 Jharkhand 08051075897 Tile Centre Dhanbad 9334003339, 0326 6451722 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142 Kitchenex Baguiati 9903776796 Rising Agency Haldia 9563957381 Universal Marketing Bishnupur 9434008847 S. A. Appliances Bankura 9434144572 Parvati Traders Gaya 9279185712
For Dealer Enquiry: Mr. S. Biswas 9748748676



সসেজ উইথ পাইনাপেল ডিলাইট

স্প্রাউট উইথ মুসম্বি স্যালাড

উপকরণ: স্প্রাউটস ৪ টেবিলচামচ, টোম্যাটোকুচি ১ টেবিলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, লেবুর রস ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ চা-চামচ, মুসম্বি আধখানা স্লাইস করা।

প্রণালী: স্প্রাউট লেবুর রস, চিনি, টোম্যাটো ও ধনেপাতাকুচি দিয়ে মিশিয়ে নিন। এবারে নুন দিয়ে মুসম্বি স্লাইস করে কেটে স্যালাডের ওপর দিন।

ক্লাব স্যান্ডউইচ

উপকরণ: স্যান্ডউইচ ব্রেড ৩ পিস, চিজ় স্লাইস ১টা, চিকেন ১০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, টোম্যাটো ১টা, শসা ১টা, লেটুসপাতা ১টা, মাখন ১/২ টেবিলচামচ।

প্রণালী: চিকেন, নুন, গোলমরিচ দিয়ে মিক্সিতে পেস্ট করুন। পাউরুটি আভেনে সেঁকে নিন। পাউরুটির একদিকে মাখন মাখিয়ে চিকেন পেস্ট দিন। ওপর থেকে আর একটা পাউরুটি দিয়ে তাতে লেটুসপাতা দিয়ে ওপর থেকে স্লাইস করে কাটা টোম্যাটো, শসা ও চিজ় স্লাইস দিন। নুন ও মরিচ দিয়ে আর একটা পাউরুটি দিয়ে টুথপিক দিয়ে গেঁথে দিন।

রাজমা রুটি রোল

উপকরণ: রাজমা ২ টেবিলচামচ, রুটি ১টা, আদা-রসুনবাটা ১ টেবিলচামচ, পেঁয়াজকুচি ১ টেবিলচামচ, ক্যাপসিকাম কুচি ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, গরমমশলাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ১ টেবিলচামচ, ধনেপাতাকুচি ১/২ টেবিলচামচ, ধনেগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ।

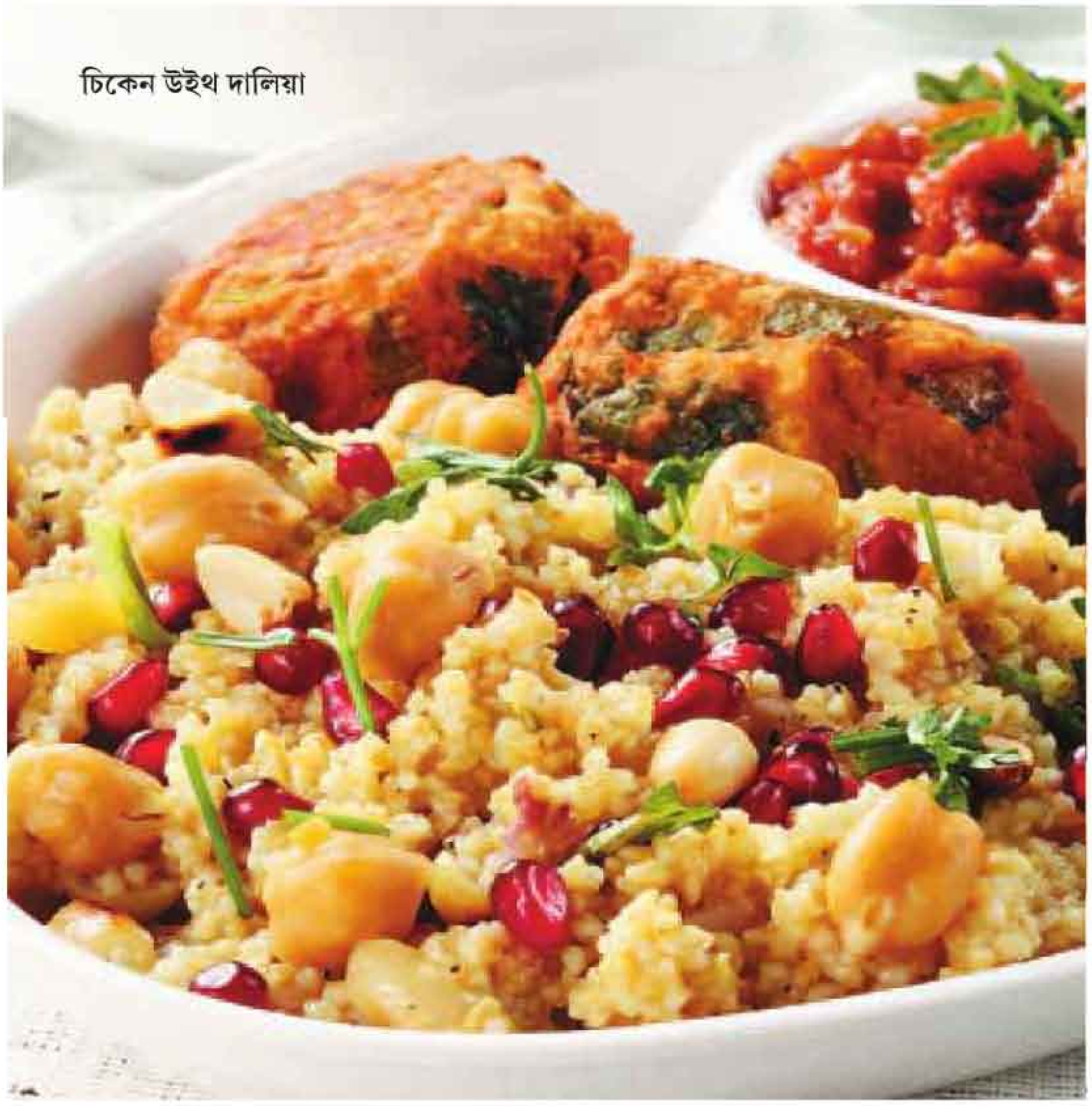
প্রণালী: রাজমা সারারাত ভিজিয়ে পরের দিন সিদ্ধ করে জল ফেলে দিন। তেলে পেঁয়াজকুচি, আদা ও রসুনবাটা দিন। সোনালি হলে হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো দিন। ক্যাপসিকামকুচি, টোম্যাটোকুচি দিয়ে সিদ্ধ রাজমা দিন। নুন, চিনি ও অল্প জল দিয়ে নাড়াচাড়া করে ধনেপাতাকুচি সিদ্ধ দিয়ে নামিয়ে নিন। রুটির মধ্যে পেঁয়াজের স্লাইস দিয়ে রাজমা রেখে রোল করুন।

কর্ন পনির রোল

উপকরণ: পনির ৫০ গ্রাম, সুইটকর্ন ২ টেবিলচামচ, পেঁয়াজকুচি ১ টেবিলচামচ, আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ১/২ টেবিলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, ধনেপাতাকুচি ১/২ টেবিলচামচ।

প্রণালী: কড়াইতে তেল গরম হলে পেঁয়াজকুচি দিন। আদা ও রসুনবাটা, টোম্যাটোকুচি, সুইটকর্ন, নুন, চিনি, হলুদ ও লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে টুকরো করা পনির দিয়ে নাড়াচাড়া করে ধনেপাতা দিন। এটা রুটির মধ্যে দিয়ে রোল করুন।


নতুন
Vim নিম*
আসল লেবু ও নিমের শক্তিতে# সমৃদ্ধ।
Special Offer**
Get Free Vim Bar with 250ml
Get ₹ 14 off on 500ml
NEEM
ANTIGERM
Vim



চিকেন উইথ দালিয়া

ওয়ান ডিশ মিল, ডেসার্ট

সসেজ উইথ পাইনাপেল ডিলাইট

উপকরণ: সসেজ ৫ পিস, কড়াইশুঁটি ১৫০ গ্রাম, অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, পেঁয়াজ ২টো (কুচানো), টোম্যাটো কেচাপ ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১চিমটি, আলু ২টো, ডিম ১টা, আদা-রসুনবাটা ১/২ চামচ।

পাইনাপেল ডিলাইটের উপকরণ—সুজি ১ বাটি, আনারস ১ বাটি (অর্ধেক কুচানো, বাকিটা রস), আমন্ডকুচি ১ টেবলচামচ, ঘি ২ চা-চামচ, ক্যাস্টর সুগার ১/২ কাপ, কেশর দুধে ভেজানো ১/২ কাপ, চেরি সাজানোর জন্যে।

প্রণালী: প্রথমে প্যানে সামান্য অলিভ অয়েল গরম হলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। পেঁয়াজ স্বচ্ছ হলে সসেজ টুকরো করে কেটে দিন। ভাজা ভাজা হলে কড়াইশুঁটি, নুন, গোলমরিচ, আদা-রসুনবাটা, টোম্যাটো কেচাপ একে একে দিয়ে ২ মিনিট নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। আলু গোল গোল করে কেটে অলিভ অয়েলে ভেজে তাতে চিলিফ্লেক্স ও নুন মেশান। নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম হলে ডিমের পোচ বানিয়ে সসেজ ও ফ্রায়েড পটেটোর সঙ্গে সার্ভ করুন। এর সঙ্গে পাইনাপেল ডিলাইট সার্ভ করুন।

পাইনাপেল ডিলাইটের প্রণালী: প্রথমে ঘিয়ে সুজি দিয়ে ভেজে নিন। এবার আনারসের রস, ক্যাস্টর সুগার, আমন্ডকুচি এবং আনারস কুচি দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। ঘন হলে সবার শেষে দুধে ভেজানো কেশর দিয়ে নামিয়ে ওপরে চেরি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন উইথ দালিয়া অ্যান্ড অ্যাপেল ক্রাম্বল

উপকরণ: চিকেন কিমা ১৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২টো (কুচানো), কাবুলিচানা ৬৫ গ্রাম, আদা ১/২ ইঞ্চি (কুচানো), ধনেপাতা ১০ গ্রাম (কুচানো), ডিম ১টা, অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, টোম্যাটো ২টো, ক্যাস্টর সুগার ১ চা-চামচ, দালিয়া ৭৫ গ্রাম, চিকেন

ওয়ান ডিশ মিল ও ডেসার্ট

অপশন ১

সসেজ ৫ পিস ২৫ টাকা
কড়াইশুঁটি ১৫০ গ্রাম ৫ টাকা
আলু ১টা ২ টাকা
অলিভ অয়েল ২ চামচ ২ টাকা ৫০ পয়সা
পেঁয়াজ ২ টো ৩ টাকা ৫০ পয়সা
টোম্যাটো কেচাপ ২ টেবলচামচ ২ টাকা ৫০ পয়সা
নুন স্বাদমতো ১টাকা
গোলমরিচগুঁড়ো একচিমটি ২টাকা
আদা-রসুনবাটা ১ চামচ ৫টাকা
ডিম ১টা ৫ টাকা
আনারস ১ বাটি ৮ টাকা
ক্যাস্টর সুগার ১/২ কাপ ৫ টাকা
সুজি ১ বাটি ৫ টাকা
চেরি কয়েকটা ২ টাকা
ঘি ২ চা-চামচ ৩ টাকা ৫০ পয়সা
আমন্ডকুচি ১ টেবলচামচ ৭ টাকা
দুধ ১/২ কাপ ৫ টাকা
কেশর সামান্য ১টাকা
জ্বালানি ১০ টাকা
মোট ১০০ টাকা

অপশন ২

চিকেন কিমা ১৫০ গ্রাম ২২ টাকা,
পেঁয়াজ ২ টো ২ টাকা
আদা ১.৫ টাকা
চিকেন স্টক ৯০ মিলি ৮ টাকা
ডিম ১টা ৫ টাকা
লেবু ১টা ৩ টাকা
টোম্যাটো ২ টো ৩ টাকা
পার্সলেপাতা ২ চামচ ১ টাকা
ধনেপাতা ১০ গ্রাম ১ টাকা
কাবুলিছোলা ৬৫ গ্রাম ১০ টাকা, দালিয়া ৭৫ গ্রাম ৩ টাকা



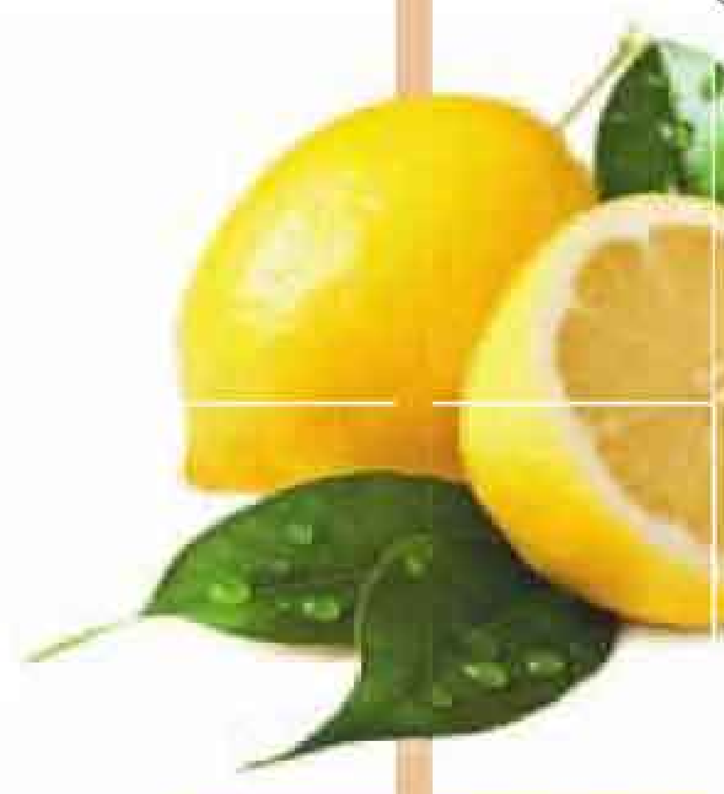
অ্যাপেল ক্রাম্বল


LUX®
LEGGINGS
Leggings for...Anytime...Anywhere...
100+ COLOURS
From the house of LUX
An ISO 9001:2008 Certified Company
Govt. Certified STAR EXPORT HOUSE
ASIA'S MOST PROMISING BRAND - 2013
MASTER BRAND 2013
www.luxinnerwear.com

স্টক ৯০ মিলি, লেবুর ১টা (রস ও খোসা), বাদাম ১০ গ্রাম, বেদানার দানা ১/৪ অংশ, অলিভ অয়েল ১ চামচ, পার্সলেপাতাকুচি ৩ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ১চা-চামচ।

অ্যাপেল ক্রাম্বলের জন্য: লাল আপেল ২টো, কাস্টার্ড পাউডার ২ চামচ, ক্যাস্টর সুগার ১ ১/২ চামচ, দারচিনি পাউডার ১/২ চামচ, কোকোনাট বিস্কুট ৫-৬টা, কমলালেবুর রস ১০০ মিলি।

প্রণালী: চিকেন কিমা ফুড প্রসেসারে দিয়ে, ১টা পেঁয়াজ কুচানো, কাবুলিচানা, আদা কুচানো এবং নুন দিয়ে একটা পেস্ট তৈরি করে নিন। এর মধ্যে ধনেপাতা, ডিম মেশান। এই মিশ্রণ থেকে বলের মতো তৈরি করে গরম তেলে সোনালি করে ভেজে তুলুন। এবার চিকেনের গরম স্টকে দালিয়া, লেবুর খোসা গ্রেট করে দিয়ে, ২০ মিনিট মতো ভিজিয়ে রাখুন। বাদাম শুকনো খোলায় ভেজে নিন। ভেজানো দালিয়া, বাদামকুচি, বেদনার দানা, লেবুর রস, অলিভ অয়েল এবং পার্সলেপাতা কুচি কাঁটা চামচ দিয়ে ভাল করে মেশান। এবার সসের জন্যে প্যানে তেল গরম হলে পেঁয়াজকুচি, টোম্যাটোকুচি, চিনি মিশিয়ে ১০ মিনিটের জন্যে রান্না করুন। ঘন হলে চিকেনবল, দালিয়া স্যালাড ও সস দিয়ে সার্ভ করুন।



অ্যাপেল ক্রাম্বল তৈরির প্রণালী: অ্যাপেল ক্রাম্বেল তৈরির জন্য আপেলকুচি প্যানে দিন। যতক্ষণ না আপেল জল শুকিয়ে যাচ্ছে নাড়তে থাকুন। এবার কাস্টার্ড পাউডার, ক্যাস্টর সুগার, দারচিনি পাউডার এবং অরেঞ্জ জুস দিয়ে ভাল করে মিশে গেলেই তৈরি আপেল ক্রাম্বেল। অ্যাপেল ক্রাম্বলের পরিবর্তে পামকিন পুডিং সার্ভ করতে পারেন।

পামকিন পুডিং

উপকরণ: পাকা মিষ্টি কুমড়ো ২০০ গ্রাম, ঘন দুধ ১ কাপ, খোয়া ২৫ গ্রাম, ক্যাস্টর সুগার ২-৩ টেবলচামচ, ঘি ১ চামচ, কাজু-কিশমিশ ২ টেবলচামচ, সাজানোর জন্যে বেদানার দানা, এলাচগুঁড়ো ১/২ চামচ।

প্রণালী: প্রথমে প্যানে ঘি দিয়ে কুমড়ো টুকরো নেড়েচেড়ে নিন। এতে দুধ, খোয়া, ক্যাস্টর সুগার একে একে দিন। ঘন হলে ড্রাই ফ্রুটস, এলাচগুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে নিন। বেদানার দানা দিয়ে সাজিয়ে সার্ভ করুন।



পামকিন পুডিং

ওয়ান ডিশ মিল ও ডেসার্ট

বেদানার দানা ২ টাকা,
বাদাম ১০ গ্রাম ৩ টাকা,
অলিভ অয়েল ২ চামচ ১০ টাকা
আপেল ২ টো ১০ টাকা
কাস্টার্ড পাউডার ২ চামচ ২ টাকা
ক্যাস্টর সুগার ২ চা-চামচ ৩ টাকা
দারচিনিগুঁড়ো সামান্য ১টাকা
অরেঞ্জ জুস ১০০ মিলি ৫টাকা
জ্বালানি ১০ টাকা
মোট ১০৫ টাকা
কুমড়ো ২০০ গ্রাম ৪ টাকা
খোয়া ১২৫ গ্রাম ১০ টাকা
ঘন দুধ ১ কাপ ৮ টাকা
ঘি ১ চামচ ৪ টাকা
চিনি ৩-৪ চামচ ৪ টাকা
এলাচ ও ড্রাইফ্রুটস ৫ টাকা
অপশন ৩
ভেটকি মাছ ৪ পিস ৩০ টাকা
পাউরুটিগুঁড়ো ৪ চামচ ৪টাকা
লেবু ২ টো ৩টাকা
রসুনকুচি ১ চামচ ১ টাকা
নতুন আলু ৫-৬টা ৫ টাকা
অলিভ অয়েল ১ চামচ ১০ টাকা
পার্সলেপাতা ১ চামচ ২ টাকা
থাইম সামান্য ১টাকা
লঙ্কা ২ টাকা, পেঁয়াজগাছ ৫ টাকা
টোম্যাটো ১টা ৪ টাকা
ভিনিগার ১ চামচ ২ টাকা
শসা অর্ধেক ৩ টাকা
বেলপেপার ২ চা-চামচ ৮ টাকা
নুন ১টাকা
মরিচ সামান্য ২ টাকা
পেঁপে ৫ টাকা , দই ৪ টাকা
কলা ২ টাকা, পুদিনাপাতা ১টাকা
জ্বালানি ১০ টাকা
মোট ১০৩ টাকা



ফিশ কেক উইথ রোস্টেড বেবি পটেটো অ্যান্ড পাপায়া প্ল্যাটার

উপকরণ: পাউরুটিগুঁড়ো ৪ টেবলচামচ, ভেটকি মাছ ৪ পিস (সিদ্ধ করে রাখুন), লেবু ২টো (রস), রসুনকুচি ১চা-চামচ, ছোট নতুন আলু ৫-৬টা, অলিভ অয়েল ১ টেবলচামচ, পার্সলেপাতা ১ আঁটি (কুচানো), থাইম বা রোজ়মেরি ১/২ চামচ। সালসা তৈরি উপকরণ—লাললঙ্কা ১টা, সবুজলঙ্কা ১টা, পেঁয়াজ গাছ ১টা, টোম্যাটো ১টা, ভিনিগার ১ টেবলচামচ, শসা অর্ধেক (কুচানো), রেড ও ইয়লো বেলপেপার ২ চা-চামচ, লেবুর রস ১চা-চামচ, নুন-গোলমরিচ স্বাদমতো, তেল ১ টেবলচামচ, বেসন পরিমাণমতো।

পাপায়া প্লেটারের জন্যে—পেপে অর্ধেক, পাকা কলা ১টা, জল ঝরানো দই ১/২ কাপ, লেবুর রস ১চামচ, পুদিনাপাতা ১ চা-চামচ, বিস্কুট।

প্রণালী: ফিশ কেক তৈরি করার জন্যে একটি পাত্রে পাউরুটির গুঁড়ো ছড়িয়ে রাখুন। এবার সিদ্ধ মাছের কাঁটা বেছে মাছে পার্সলেপাতা, লেবুর খোসা ও রস মেশান। এবার নুন ও গোলমরিচ ভাল করে মেখে পাউরুটির গুঁড়ো বা বেসন গড়িয়ে ভেজে রাখুন। রোস্টেড বেবি পটেটো তৈরির জন্য আলু আভেনে রোস্ট করে তাতে লেবুর রস, গোলমরিচ, অলিভ অয়েল, অরিগ্যানো, নুন দিয়ে তেলে সোনালি করে ভেজে তুলে রাখুন। পাপায়া প্ল্যাটারের প্রণালী—পেঁপে স্কুপ করে রাখতে হবে। এর মধ্যে কলা টুকরো করে তাতে লেবুর রস, পুদিনাপাতা দিয়ে সার্ভ করুন।

গ্রিলড চিকেন, ডিপ, রাইস

গ্রিলড চিকেন

উপকরণ: চিকেন—মুরগির বুকের মাংস (একটু করে চিরে নিন) ২ পিস, নুন

চিকেন, স্যালাড, ডিপ, রাইস

চিকেনের জন্য
চিকেন ২ পিস ২০ টাকা
নুন-মরিচ ১ চামচ ২টাকা
আদা-রসুন বাটা ২টাকা
উস্টারশায়ার সস ২ টেবলচামচ ১০ টাকা
সাদা তেল ২ টেবলচামচ ৪ টাকা

রাইসের জন্য
পার্সলেকুচি ১ চামচ ২ টাকা
মাখন ২ চামচ ৪ টাকা
বাসমতী চাল ১ কাপ ১২ টাকা
অরিগ্যানো ১ চামচ ২ টাকা
নুন ১ টাকা

স্যালাডের জন্য
ব্রকলি ৪ টুকরো ১০ টাকা
ফুলকপি ২ টুকরো ৫টাকা
গাজর ১ চামচ ৩ টাকা
মটরশুঁটি ১ চামচ ৪ টাকা
আলু ১টা ৪ টাকা
অলিভ অয়েল ১০ টাকা
নুন ১ টাকা
লেবু ১টা ২টাকা
চিলি ফ্লেক্স ১টাকা
জ্বালানি ১০ টাকা
মোট ১০৯ টাকা



গ্রিলড চিকেন, স্যালাড, রাইস, ডিপ

স্বাদমতো, মরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, উস্টারশায়ার সস ২ চা-চামচ, চিনি ১ চিমটে, সাদা তেল ৪ টেবলচামচ।

প্রণালী: তেল ছাড়া বাকি সব উপকরণ দিয়ে মুরগি মেখে রাখুন ১ ঘণ্টা। এইবার একটা ননস্টিক প্যানে তেল দিয়ে ম্যারিনেট করা মুরগি ঢাকা দিয়ে শ্যালো ফ্রাই করে নিন বেশ সোনালি করে। অথবা ১৮০° ডিগ্রিতে গ্রিল সেট করে মুরগির গায়ে তেল মাখিয়ে নিয়ে ১২-১৫ মিনিট গ্রিল করে নিন। মাঝে মাঝে উলটে দিতে হবে। সার্ভ করতে পারেন ম্যাশড পটেটো দিয়ে।

ডিপ

উপকরণ: মেয়োনেজ় ৪ টেবলচামচ, চিলি গার্লিক সস ১ চা-চামচ, মরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কুচানো পার্সলে ১ চা-চামচ।

প্রণালী: একটি বাটিতে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। গ্রিলড চিকেনের সঙ্গে সার্ভ করুন মেয়োনেজ় ডিপ।

ভেজ স্যালাড

উপকরণ: ব্রকোলি ১/২ কাপ, ফুলকপি ২ টুকরো, মটরশুঁটি ৪ টেবলচামচ, আলু ১টা, গাজর ৩-৪ টুকরো, নুন স্বাদমতো, পেঁয়াজকুচি আধখানা, টোম্যাটো ১টা, স্যালাড ড্রেসিংএর উপকরণ—অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, নুন ১ চিমটে, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, চিলিফ্লেক্স ১ চা-চামচ, চিনি ১/২ চামচ।

প্রণালী: একটি পাত্রে ড্রেসিংয়ের সব উপকরণ একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। সব সবজি ছোট করে কেটে সিদ্ধ করে নিন। এইবার সিদ্ধ সবজির সঙ্গে পেঁয়াজ, টোম্যাটো ও সামান্য ড্রেসিং মিশিয়ে দিন। এই স্যালাডে আপনি ডিম সিদ্ধ অথবা সিদ্ধ বোনলেস মুরগি দিতে পারেন। খেতে বেশ ভাল লাগবে।

পাস্তা, গার্লিক ব্রেড, ফিশ

পাস্তা ১ কাপ ৪০ টাকা
ব্রকলি ২ টুকরো ৯ টাকা
ক্যাপসিকাম ১ টেবলচামচ ৫টাকা
রসুন ১ চা-চামচ ১টাকা
পেঁয়াজ ১ টেবলচামচ ২ টাকা
সাদা তেল ৩ চা-চামচ ৬ টাকা
নুন অল্প ১টাকা
টোম্যাটো ১টা ১০ টাকা
অরিগ্যানো ১চা-চামচ ৩ টাকা
চিলি ফ্লেক্স ১ চামচ ৪টাকা
জ্বালানি ১০ টাকা

পাস্তার পরিবর্তে মাছের জন্য

মাছ ৪০ টাকা
নুন-মরিচ ২ টাকা
কর্নফ্লাওয়ার ৪ টাকা
ডিম ৪টাকা
সাদা তেল ১০ টাকা

গার্লিক ব্রেডের জন্য

পাউরুটি ২ টাকা
রসুনকুচি ১ টাকা
মাখন ৩ টাকা
মরিচগুঁড়ো ২টাকা, নুন ১টাকা
মোট ১০০ টাকা



পার্সলে রাইস

পার্সলে বাটার রাইস

উপকরণ: বাসমতী চালের ভাত ১ কাপ, পার্সলেকুচি ২ চা-চামচ, মাখন ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, অরিগ্যানো $^{১}/_{২}$ চা-চামচ।

প্রণালী: একটা প্যানে মাখন গলিয়ে নিন। তাতে ভাত ও বাকি সব উপকরণ দিয়ে হালকা ফ্রাই করুন। গরম গরম সার্ভ করুন চিকেন অথবা ফিশের সঙ্গে।

পাস্তা, গার্লিক ব্রেড, ফিশ

টোম্যাটো পাস্তা

উপকরণ: সিদ্ধ পাস্তা ১ কাপ, ব্রকলি ২ টুকরো, ক্যাপসিকামকুচি ১ টেবলচামচ, রসুনকুচি ১ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ৩ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, টোম্যাটো পাস্তা সস ২ টেবলচামচ, অরিগ্যানো $^{১}/_{২}$ চা-চামচ, চিলিফ্লেক্স ১ চা-চামচ।

প্রণালী: ননস্টিক প্যানে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে হালকা করে ভাজুন। এইবার তাতে সব সবজি ও পাস্তা দিন ও হালকা করে টস করে নিন। সব শেষে টোম্যাটো পাস্তা সস দিন।

সল্ট অ্যান্ড পেপার ফিশ

উপকরণ: ভেটকি ফিলে ৫০০ গ্রাম (চৌকো করে কাটা), নুন স্বাদমতো, আধভাঙা গোলমরিচ ২ চা-চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবলচামচ, ডিম সাদা অংশ ১টা, ভাজার জন্য সাদা তেল $^{১}/_{৪}$ কাপ, রসুনকুচি ১ টেবলচামচ, লেবুর রস ৪ চা-চামচ, স্প্রিং অনিয়ন কুচানো ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: মাছ ধুয়ে নিন। মাছে স্বাদমতো নুন, লেবুর রস, ডিমের সাদা ও কর্নফ্লাওয়ার মাখিয়ে মিনিট ১৫-২০ রাখুন। একটা ননস্টিক প্যানে তেল গরম করুন ও তাতে মাছগুলো ভেজে তুলে নিন। এইবার প্যান থেকে তেল ঢেলে দিন অন্য একটা পাত্রে ওই একই প্যানে এবার ২ চা-চামচ তেল দিয়ে রসুনকুচি দিন। হালকা ফ্রাই হলে ভাজা মাছের টুকরো মরিচগুঁড়ো, স্প্রিং অনিয়ন দিন। অল্প নাড়াচাড়া করে গরম গরম সার্ভ করুন।



পাস্তা, ফিশ ও ব্রেড

গার্লিক ব্রেড

উপকরণ: পাউরুটি স্লাইস ২ পিস, রসুনকুচি ১ চা-চামচ, মাখন ২ চা-চামচ, মরিচগুঁড়ো $^{১}/_{২}$ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাখন, নুন, রসুন সব একসঙ্গে মিশিয়ে একটা পেস্ট তৈরি করুন। পাউরুটির গায়ে পেস্ট লাগিয়ে গ্রিল করুন ২০০° ডিগ্রিতে ৫ মিনিট অথবা টোস্টারে টোস্ট করে নিন। পাউরুটি ধারগুলো বাদ দিয়ে তিন কোনা কেটে পরিবেশন করুন।

রান্নাঘরে:

রুকমা দাক্ষী (গ্রিলড চিকেন, স্যালাড, পাস্তা, ফিশ, রাইস)

ফোন: ৯৮৩০২৮১৬১৮

শুভা চক্রবর্তী (ওয়ান ডিশ মিল, ডেসার্ট)

ফোন: ৯২৩১৪১৫৬৫

দেবারতি রায় (স্যুপ, স্যালাড, স্যান্ডউইচ, বিরিয়ানি, রায়তা)

ফোন: ৯৪৩৩৬১০৩৮৩

শ্যামলী দে (ভাত, রুটি, ডাল, মাছ, ডিম)

ফোন: ৯৪৩৩৩৩৭৫৭০

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


POND'S
white beauty BB+
POND'S
white beauty BB+
NEW
All-in-One
BB+
Fairness Cream
SPF 30 PA++
with
GenWhite™ COVER formula
All-in-One
BB+
Fairness Cream
SPF 30 PA++
ATED BY POND'S INSTITUTE

অপারেশন পরবর্তী পরিচর্যা থেকে শুরু করে সেলেব্রিটিদের জন্য অবশ্য প্রয়োজনীয় রূপটান।

বিউটি বাম বা ব্লেমিশ বাম ক্রিম নামেও পরিচিত এই BB ক্রিম 1950এর দশকে উদ্ভাবন করেন জর্মান ডার্মাটোলজিস্ট ডাঃ ক্রিস্টিন স্ক্র্যামেক।

গোড়ায় এটি ব্যবহৃত হত শুধুমাত্র অপারেশন পরবর্তী দাগছোপ ঢাকার কাজে।

ক্রমে এর খ্যাতি ছড়িয়ে পড়ে যখন নামীদামী সেলেব্রিটি ও বিউটি এক্সপার্টরা ত্বকে পুষ্টি জোগানোয় এর অসাধারণ ক্ষমতার প্রশংসা করতে থাকেন। বিখ্যাত কোরিয়ান অভিনেত্রীরা যখন তাঁদের নিখুঁত বেদাগ ত্বকের পেছনে BB ক্রিমের অবদান স্বীকার করেন তখন তো এর জনপ্রিয়তা একেবারে তুঙ্গ স্পর্শ করে। ব্যস, গোপন এক রহস্য প্রকাশ হয়ে যায়।



ইদানিং ভারতে পন্ডস হোয়াইট বিউটি™ BB+ ফেয়ারনেস ক্রিম অল্পদিনেই মিস ইন্ডিয়া নবনীত কওর ধিলোঁর অতি প্রিয় হয়ে উঠেছে।

"পন্ডস BB+ ক্রিম আমার অত্যন্ত প্রিয়। এটি এক অল-ইন-ওয়ান প্রোডাক্ট যা আমাকে দেয় নিমেষে নিখুঁত বেদাগ ত্বক এবং দিনভর^ স্থায়ী জেল্লা।"

নবনীত কওর ধিলোঁ
মিস ইন্ডিয়া, 2013

নিখুঁত বেদাগ জেল্লার সঙ্গে পার্ফেক্ট স্কিন টোন ম্যাচ, ৩টি সহজ ধাপে।

পন্ডস BB+ ক্রিম-এর মোলায়েম ও হালকা টেক্সচার আপনার ত্বকে মিলে গিয়ে স্কিন টোনের সঙ্গে সুন্দরভাবে ম্যাচ করে যায়।



1. একটুখানি পন্ডস BB+ ক্রিম আঙুলের ডগায় চিপে বের করে নিন
2. সেটি দিয়ে কপালে, দু গালে ও থুতনিতে একটা করে ফোঁটা দিন
3. হালকা হাতে পন্ডস BB+ ক্রিম ঘষে দাগ ও অসমান স্কিন টোনস ঢেকে দিন। কপাল থেকে শুরু করে দুই গাল এবং মুখের নীচে থুতনি ও চোয়াল পর্যন্ত যান।

ভারতীয় ত্বকে পরীক্ষিত ও প্রমাণিত।

এক নিরীক্ষায় সামিল 99% মহিলাদের মত আপনিও নিমেষে কভারেজ, চোখে পড়ার মত ফর্সা ত্বক ও কালো দাগছোপ কমে যাওয়ার সুখ উপভোগ করতে পারেন। ভারতীয় স্কিন টোনের পক্ষে এটি একবারে সঠিক।



ব্যবহার করার আগে

হোয়াইট বিউটি™ BB+ ফেয়ারনেস ক্রিম লাগানোর ঠিক পরেকার ফল

উপভোগ করুন নিমেষে স্পটলেস* হওয়া+ দিনভর^ স্থায়ী জেল্লা, ভারতের প্রথম BB+ ক্রিমের সাহায্যে। পন্ডস হোয়াইট বিউটি™ BB+ ফেয়ারনেস ক্রিম। নতুনযুগের জেল্লা।

POND'S
white beauty™

^Refers to 8 hours
*Refers to coverage

আপনার পছন্দের

item

শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, ফেসওয়াশ কিংবা স্মার্ট ফোন — আপনার প্রয়োজনীয় নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲ পুরুষদের জন্য গার্নিয়ার নিয়ে এল অ্যাকনোফাইট — সিক্স ইন ওয়ান পিম্পল ক্লিয়ার ফেসওয়াশ। এর মাইক্রোবিয়াল উপাদান ত্বকের অতিরিক্ত তৈলাক্তভাব কমাবে, ব্রণর সমস্যা দূর করবে। এটি ত্বকের গভীরে গিয়ে পুষ্টি যোগাবে, ত্বক হয়ে উঠবে আরও উজ্জ্বল। ৫০ গ্রাম ও ১০০ গ্রামের দাম যথাক্রমে ৮৫ টাকা ও ১৭০ টাকা।



কমপ্ল্যান নিয়ে এল নতুন কমপ্ল্যান— কমপ্লিট প্ল্যানড মিল্ক ড্রিঙ্ক। এটি চকোলেট ও কেশর বাদাম — এই দু'টি ভিন্ন স্বাদে পাওয়া যাচ্ছে। এক কেজি কমপ্ল্যানে আছে পাঁচ লিটার দুধ ও ৩৪টি অত্যাবশক পুষ্টি, যা শক্তিশালী পেশি ও হাড় গড়ে তুলতে সাহায্য করে। ৫০০ গ্রামের দাম ১৯০ টাকা থেকে শুরু।



▲ইনটেক্স স্মার্ট ফোনের জগতে নিয়ে এল নবতম সংযোজন অ্যাকোয়া আই ফোর প্লাস। এতে আছে ৫ ইঞ্চি ডিসপ্লে, ডুয়েল কোর প্রসেসর, ৪ জিবি ইন্টারনাল মেমরি, ৫১২ এমবি র‍্যাম, অ্যানড্রয়েড ৪.২.২. জেলিবিন, ৮ এমপি ক্যামেরা, ১.৩ এমপি ফ্রন্ট ক্যামেরা। দাম ৭৬০০ টাকা।



▲গরমে আপনাকে তরতাজা রাখতে ট্যাঙ্গ নিয়ে এল রিফ্রেশিং ড্রিঙ্ক। এটি অরেঞ্জ, লেমন ও ম্যাঙ্গো— এই তিনটি স্বাদে পাওয়া যাচ্ছে। এতে আছে ভিটামিন এ, বি, সি ও আয়রন। ১২৫ গ্রাম প্যাকের দাম ৩০ টাকা।

▼টাপারওয়্যার আপনার জন্য নিয়ে এল 'ফ্রিডম লাঞ্চ সেট'— এর এক আকর্ষণীয় সম্ভার। অফিসে বা পিকনিকে যাওয়ার সময় খুব সহজে খাবার প্যাক করে নিয়ে যেতে পারবেন। এই লাঞ্চ সেট একদিকে যেমন স্টাইলিশ, তেমনই দীর্ঘক্ষণ খাবার ভাল রাখবে। এই ফ্রিডম লাঞ্চ সেটের দাম ৮৪৫ টাকা।



▲আপনার চুলকে আরও সুন্দর করে তুলতে হার্বাল লাইফ নিয়ে এল অ্যাকোয়া শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের নতুন রেঞ্জ। এটি চুলের গোড়া থেকে পুষ্টি জোগাবে। চুল হয়ে উঠবে নরম, চকচকে। শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের দাম ৮৫৪ টাকা।



▲ আপনার সৌন্দর্যে নতুন মাত্রা যোগ করতে লোটাস নিয়ে এল ইকোস্টে মেক-আপ রেঞ্জ। এর বিশেষত্ব এটি সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে তৈরি ও প্রিজারভেটিভ ফ্রি। প্রতিটি প্রোডাক্টের দাম শুরু ৪২৫ টাকা থেকে।




LOTUS HERBALS
SAFE SUN
A STRONG SUN NEEDS
A STRONGER SUNBLOCK
10 REASONS WHY YOU NEED LOTUS SPF 70.
100% Preservative Free
Helps Prevent Skin Cancer
Tan Prevention
Skin Lightening Benefits
Prevention of Brown Spots & Pigmentation
Anti-Wrinkle Benefits
High UVA + UVB Protection
Anti-Ageing Properties
Protection from Freckles, Sun Spots & Sunburn
Carrot & Avocado Extracts with Healing Properties that Soften, Smoothen and Nourish Skin
SPF 70 PA+++
India's 1st
LOTUS SAFE SUN
DAILY MULTI-FUNCTION SUNBLOCK
SPF 70 PA+++
Carrot & Avocado Extract
India's first Multi-Function Sunblock SPF 70 | PA+++, that protects your skin from darkening and ageing.
No matter how much time you spend under the sun, keep your skin ultra-protected against harmful UVA & UVB rays with Lotus Safe Sun Daily Multi-Function Sunblock SPF 70. Enriched with Avocado and Carrot extracts, its 10 unique benefits protect your skin from darkening and ageing.
Now shop your favorite Lotus Products at: www.lotusherbals.com
ENRICHED WITH BOTANICAL EXTRACTS
OIL-FREE FORMULA

মশলাপাতির যত্ন

রান্নাঘরে কৌটোভর্তি মশলাপাতি রাখলেই তো হল না! সেগুলোর সঠিক যত্নআত্তিও প্রয়োজন। রইল মশলার যত্নের সহজ টিপস।



ব্যস্ত লাইফস্টাইলে রোজ দোকানে যাওয়া সম্ভব নয়। তাই আমাদের সবাইকে আগে থেকেই মশলাপাতি স্টোর করতে হয়। কিন্তু 'পরে দেখা যাবে' ভেবে আমরা অনেকসময় এগুলোর দিকে খেয়ালও করি না। যে জিনিসগুলো আমাদের হেঁসেলের রোজকার সঙ্গী, সেগুলো অনাদরে পড়ে থাকে। ফলে বিভিন্ন মশলাপাতি বা অন্যান্য কুকিং গুডস অসময়ে নষ্ট হয়ে যায়। হয়তো মাসের পর মাস রেখে দেওয়ার ফলে বস্তাবন্দি চাল বা ডালে পোকা ধরে গেল বা কৌটো ভর্তি বিস্কুট মিইয়ে নরম হয়ে গেল। অথচ ফ্রেশ উপকরণ ছাড়া রান্নার স্বাদে কিন্তু অনেকটাই ঘাটতি থেকে যায়। ফলে মশলাপাতির সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ মাস্ট। স্মার্ট হোমমেকারদের জন্য রইল কিছু টিপস।

কী করবেন

আটা, চাল, ডাল কিছুদিন রাখলেই তাতে পোকা হয়। চাল বা ডাল পোকার হাত থেকে রক্ষা করতে বাজার থেকে আনার পরই রোদে দিয়ে তারপর কৌটোয় ভরে রাখুন। এর পাশাপাশি আটা, চাল, ডালের কৌটোয় একমুঠো শুকনো নিমপাতা রেখে দিন, পোকা হবে না। চিনি ঝরঝরে রাখতে কৌটোর মুখ তো শক্ত করে বন্ধ করবেনই। তার মধ্যে ছোট একটা নুনের পুঁটলি করে রেখে দিন। নুন সব আদ্রর্তা শুষে নেবে। চিনি ঝরঝরে থাকবে। নুনের জায়গায় কয়েকটা চাল রেখে দিন, নুন ঝরঝরে থাকবে। ধনে গুঁড়োর মধ্যে সামান্য নুন দিয়ে রাখলে পোকা ধরে না। গরম মশলা আর ধনে একটু অন্ধকার জায়গায় রাখলে ভাল হয়। বেশি আলোয় এদের গন্ধ ও স্বাদ নষ্ট হয়ে যেতে পারে। মশলাপাতি ভাল রাখতে এয়ারটাইট কৌটো ব্যবহার করুন। কৌটো থেকে মশলা বার করার পর কৌটোর মুখ ভাল করে বন্ধ করবেন। গম ভাল রাখার জন্য মেথিপাতা ব্যবহার করুন। এক টুকরো সৈন্ধব লবণ ঘি-এর শিশির মধ্যে রেখে দিন। এতে ঘি বেশিদিন টাটকা থাকবে, আর স্বাদেরও পরিবর্তন হবে না। বিস্কুট তাজা রাখতে বিস্কুটের কৌটো ভাল করে বন্ধ করবেন। আর বিস্কুটের কৌটোয় এক টুকরো ব্লটিং পেপার বা ড্রাই সল্ট রেখে দিন, ভিজেভাব দূর হয়ে যাবে। বিস্কুট মিইয়ে যাবে না। ডিম বেশিদিন ভাল রাখতে হলে পাতিলেবুর রস মেশানো জলে ডিমগুলো কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রাখুন। ভাল থাকবে। আচার দীর্ঘদিন সংরক্ষণের জন্য বোতলে ভরার আগে বোতল ধুয়ে পরিষ্কার করে ভাল করে শুকনো করে নেবেন। সুতির নরম কাপড় তেলে চুবিয়ে বোতলটা ভাল করে মুছে নিন। এবার এতে আচার ভরে বোতলের মুখ শক্ত করে বন্ধ করে দিন।



মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
লোকেশন: কুচিনা স্টুডিও, মিডলটন স্ট্রিট
ফোন: ৯৮৩০২৪৬০৩০
ছবি: অমিত দাস

স্পার্ম না থাকলেও সন্তানের বাবা হতে পারেন



পুরুষের বন্ধ্যাত্ব ক্রমশ বাড়ছে। এই সমস্যা শুধু আমাদের দেশেরই নয়, বিশ্ব জুড়েই পুরুষেরা বাবা হবার ক্ষমতা হারাচ্ছেন। দূষিত পরিবেশ, স্ট্রেস, বদলে যাওয়া লাইফ-স্টাইল সর্বোপরি গ্লোবাল ওয়ার্মিং-এর ফলে ছেলেদের স্পার্ম কাউন্ট ক্রমশ কমছে। আর পুরুষের উর্বরা শক্তি না থাকার এটাই একমাত্র কারণ। স্পার্ম কাউন্ট না থাকা বা অ্যাজোস্পার্মিয়া সঠিক চিকিৎসায় সম্পূর্ণ সারানো যায়। পরামর্শ দিলেন ইনস্টিটিউট অফ হিউম্যান রিপ্রোডাকশনের (IHR) অধিকর্তা ও বন্ধ্যাত্ব বিশেষজ্ঞ ডা. মোহনলাল গোয়েঙ্কা।



প্রশ্ন : অ্যাজোস্পার্মিয়া ব্যাপারটা ঠিক কী?

ডা. গোয়েঙ্কা : সিমেনে একটিও স্পার্ম না থাকাই অ্যাজোস্পার্মিয়া। পুরুষের বন্ধ্যাত্বের পনের থেকে কুড়ি শতাংশ ক্ষেত্রে অ্যাজোস্পার্মিয়া পাওয়া যায়।

প্রশ্ন: কী কী কারণে এই সমস্যা হয়?

ডা. গোয়েঙ্কা : স্পার্ম বা শুক্রাণু উৎপাদন হয় টেস্টিসের সেমিনিফেরাস টিবিউলসের মধ্যে। এরপর এটি এপিডিডাইমিস, ভাস-ডিফারেন্স ও ইজাকুলেটরি ডাক্ট দিয়ে ইউরেথ্রা হয়ে বাইরে বেরিয়ে আসে। সমস্যা হতে পারে স্পার্ম উৎপাদনে অথবা বাধা থাকতে পারে সম্পূর্ণ ডেলিভারি সিস্টেমের কোনও একটা পথে। আর এর ফলেই সিমেন অ্যানালিসিস করে স্পার্মের অস্তিত্ব পাওয়া যায় না।

প্রশ্ন : স্পার্ম উৎপাদনের সমস্যাটা ঠিক কী?

ডা. গোয়েঙ্কা : সাধারণত দুটো কারণে স্পার্ম উৎপাদনের ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দিতে পারে। এক হরমোনের তারতম্যের কারণে আর দুই, টেস্টিসের কোনও সমস্যার জন্য। এবারে একে একে জেনে নেওয়া যাক কীভাবে শুক্রাণু তৈরিতে সমস্যা হয়।

হরমোনের সমস্যা :

টেস্টিস বা শুক্রথলি থেকে শুক্রাণু উৎপাদনের জন্য পিট্যুইটারি হরমোনের একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। যদি পিট্যুইটারি হরমোন অত্যন্ত পরিমানে কম থাকে অথবা একেবারেই না থাকে, তা'হলে টেস্টিস স্পার্ম উৎপাদন করতে পারে না। অনেক পুরুষই আছেন যারা বডি বিল্ডিং-এর জন্য স্টেরয়েড যুক্ত ওষুধ খান বা ইঞ্জেকশন নেন তাদের পিট্যুইটারি হরমোন উৎপাদন তলানিতে এসে ঠেকে। যারা অ্যাজোস্পার্মিতে আক্রান্ত তাদের মধ্যে দুই শতাংশেরই স্টেরয়েডের কারণে সমস্যা হয়। পিট্যুইটারি হরমোনের সমস্যা-জনিত কারণে অ্যাজোস্পার্মিয়া হলে বাইরে থেকে হরমোন দিলে স্পার্ম উৎপাদন স্বাভাবিক হয়।

টেস্টিক্যুলার ফেলিওর :

টেস্টিসে থাকা সেমিনোফেরাস টিবিউল শুক্রাণু উৎপাদন করতে ব্যর্থ হয়। এক বিশেষ ধরণের কোষ না থাকার জন্যই এই সমসা। ডাক্তারি পরিভাষায় একে বলে সার্টোলি সেল ওনলি সিনড্রোম। এছাড়া স্পার্ম তৈরি হলেও সেগুলি পূর্ণতা পায় না, একে বলে ম্যাচুরেশন অ্যারেস্ট। জেনেটিক অ্যাবনর্মালিটির কারণে এই ধরণের সমস্যা হয়।

প্রশ্ন : স্পার্ম ডেলিভারির সমস্যাটা কি?

ডা. গোয়েঙ্কা : শুক্রাণু-বাহী নালীতে কোনও ব্লকেজ থাকতে পারে, আবার অনেক সময় এটি নাও থাকতে পারে। দেখা গেছে বেশ কয়েকজনের ক্ষেত্রে এটি জন্মের সময় থেকেই অনুপস্থিত। আবার এও দেখা যায় হার্ণিয়া বা হাইড্রোসিল সাজারির পর ভাস ডিফারেন্স নামক নালী পথটি ব্লক হয়ে যেতে পারে। এছাড়া ইনফেকশনের জন্যও ব্লকেজ হতে পারে।

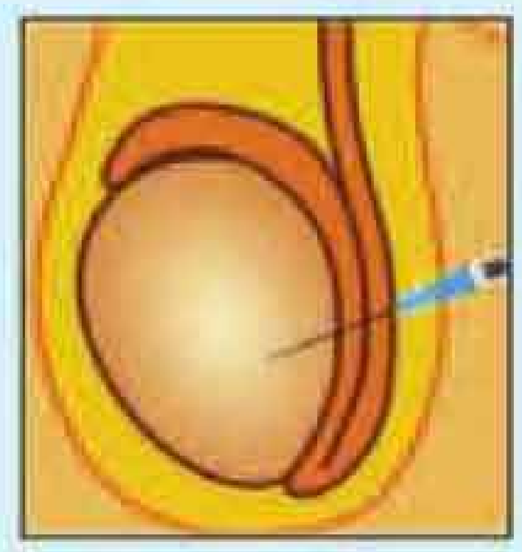
আবার অনেক সময় ইজাক্যুলেশন অর্থাৎ সিমেন নিঃসরণেও সমস্যা দেখা দিতে পারে। সিমেন বেরোনর আগে তা ইউরেথ্রাতে এসে জমা হয়। মেরুদণ্ডের চোট আঘাত, ডায়াবিটিস বা প্রস্টেট অপারেশনের কারণে নার্ভ ড্যামেজ হয়ে গিয়ে ইজাক্যুলেশনের সমস্যা হয়। অনেক সময় সিমেন ব্লাডারে চলে যায় ও প্রস্রাব দিয়ে বেরিয়ে যায়।

প্রশ্ন : হরমোনাল অ্যাজোস্পার্মিয়ার চিকিৎসা কী?

ডা. গোয়েঙ্কা : পিট্যুইটারি হরমোন ইঞ্জেকশন দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। ফল অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক।

প্রশ্ন : আর অবস্ট্রাকটিভ অ্যাজোস্পার্মিয়ার চিকিৎসা কী?

ডা. গোয়েঙ্কা : সাম্প্রতিক কালে টেস্ট টিউব বেবি অর্থাৎ IVF এ ICSI পদ্ধতির সাহায্য চিকিৎসা বিজ্ঞানে এক নতুন দিগন্ত এনেছে। এর অর্থ ইন্ট্রা সাইটোপ্লাজোমিক স্পার্ম ইঞ্জেকশন। এই পদ্ধতিতে একটি মাত্র সুস্থ ও সতেজ শুক্রাণুকে ইঞ্জেকশনের সাহায্যে ডিম্বাণুর মধ্যে প্রবেশ করিয়ে ভ্রূণ তৈরি করা হয়। অর্থাৎ লক্ষ লক্ষ স্পার্মের পরিবর্তে মাত্র কয়েকটি সুস্থ শুক্রাণুর সাহায্যেই সন্তানের বাবা হওয়া সম্ভব।



অবস্ট্রাকটিভ অ্যাজোস্পার্মিয়ার ক্ষেত্রে টেস্টিস থেকে সূক্ষ নিডলের সাহায্যে কয়েকটি স্পার্ম সংগ্রহ করা হয়। এই পদ্ধতিকে বলে TESA. এই স্পার্মই IVF-ICSI তে কাজে লাগানো হয়।

প্রশ্ন : নন অবস্ট্রাকটিভ বা টেস্টিক্যুলার অ্যাজোস্পার্মিয়ার চিকিৎসা কী?

ডা. গোয়েঙ্কা : প্রায় ষাট শতাংশ ক্ষেত্রে টেস্টিসের মধ্যে কিছু স্পার্ম থেকেই যায়। TESA পদ্ধতিতে স্পার্ম নিয়ে IVF-ICSI-র সাহায্যে সন্তান উৎপাদন করা যায়।

প্রশ্ন : অ্যাজোস্পার্মিয়া কি বংশগত?

ডা. গোয়েঙ্কা : প্রায় সব রকমের অ্যাজোস্পার্মিয়াতেই একটা বংশগত কারণ থাকে। তাই সমস্যা বুঝলে ক্যারিওটাইপিং ও Y ক্রোমোজোম স্টাডি করানো দরকার। তবে যাই হোক না কেন হতাশ হয়ে নিজের ভাগ্যকে দোষারোপ না করে সঠিক চিকিৎসায় সন্তানের বাবা হতে পারেন সহজেই।

—ঃ যোগাযোগ ঃ—

Institute of Human Reproductive Medicine

IHR KOLKATA
IHR House, 47, Syed Amir Ali Avenue, Kolkata-700 019, W.B.
Phone : 033-2290 4455/56, 99038 36224
E-mail : helpline@ihrivf.net
Website : www.ihrivf.net

IHR GUWAHATI
IHR Complex, Bharalumukh, Guwahati - 781009, Assam
Phone : 0361-2482619 / 621, 09864103333
E-mail : ihrindia@gmail.com
Website : www.ihrindia.com

তেলমশলা, হাতা, খুন্তি সামলে রান্নাঘরে যেমন তেমন করে থাকার দিন এবার শেষ। স্টাইলিশ কিচেন অ্যাপ্রনই বদলে দিতে পারে সব। আপনিও হয়ে উঠুন কিচেন ডিভা।

কিচেন



সেল্ফ স্টিচড ছাই রঙের অ্যাপ্রন। অ্যাপ্রনের সামনে একই টেক্সচারের স্কোয়ার পকেট। টিম আপ করা হয়েছে অফ হোয়াইট লং কুর্তির সঙ্গে।


কুইন



ব্রাইট অরেঞ্জ টপের সঙ্গে কনট্রাস্টিং অফ হোয়াইট সিম্পল অ্যাপ্রন। অ্যাপ্রনের স্ট্রেট ফল ও আর্দি অ্যাপিল নজর কাড়ে।

অ্যাডেড স্টাইল কোশেন্ট অ্যাপ্রনের স্টাইলিশ টাই-আপ।





লাল, হলুদ, সবুজ, কমলা। উজ্জ্বল রঙের মেলা অ্যাপ্রন জুড়ে। একই রঙের ব্রাইট অ্যান্ড বোল্ড চেকস। কালারফুল অ্যান্ড অ্যাট্রাক্টিভ।



কচিকলাপাতা
সবুজ রঙের
শাড়ি। সঙ্গে
অ্যাম্বার অরেঞ্জ
অ্যাপ্রন।
অলওভার
অ্যাপ্রনে একই
রঙের সুতোর
হালকা স্ট্রাইপ।

মডেল: অর্পিতা
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
কমলা, ছাই অ্যাপ্রন ও
শাড়ি: বেঙ্গল হোম ইন্ডাস্ট্রিজ
অ্যাসোসিয়েশন
ফোন: ২২৮২ ৪০৬২
কুর্তা: প্যালেট
ফোন: ২৪৮৬ ৩৪৯৬
লোকেশন: কুচিনা স্টুডিও,
মিডলটন স্ট্রিট
ফোন: ৯৮৩০২৪৬০৩০
ছবি: সোমনাথ রায়


শ্রীনিকেতন
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
1964 - 2013
50
গায়ে গায়ে পঞ্চাশে
এমন বেনারসি
আর কোথায়?
Phone : 2583 4436 / 37/ 38 E-mail : info@sriniketan.com Website : www.sriniketan.com
শ্রীনিকেতন®
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর • হাইল্যান্ড পার্ক • শ্যামবাজার • বারাসাত





স্টাইলের মহাযজ্ঞ

র‍্যাম্পে উজ্জ্বল

সম্প্রতি কলকাতার এক নামী হোটেলে

চাঁদের হাট।

অনুষ্ঠিত হয়ে গেল 'বেঙ্গল ফ্যাশন

দেখে এলেন

উইক'। চোখধাঁধানো গ্ল্যামার, স্টাইল

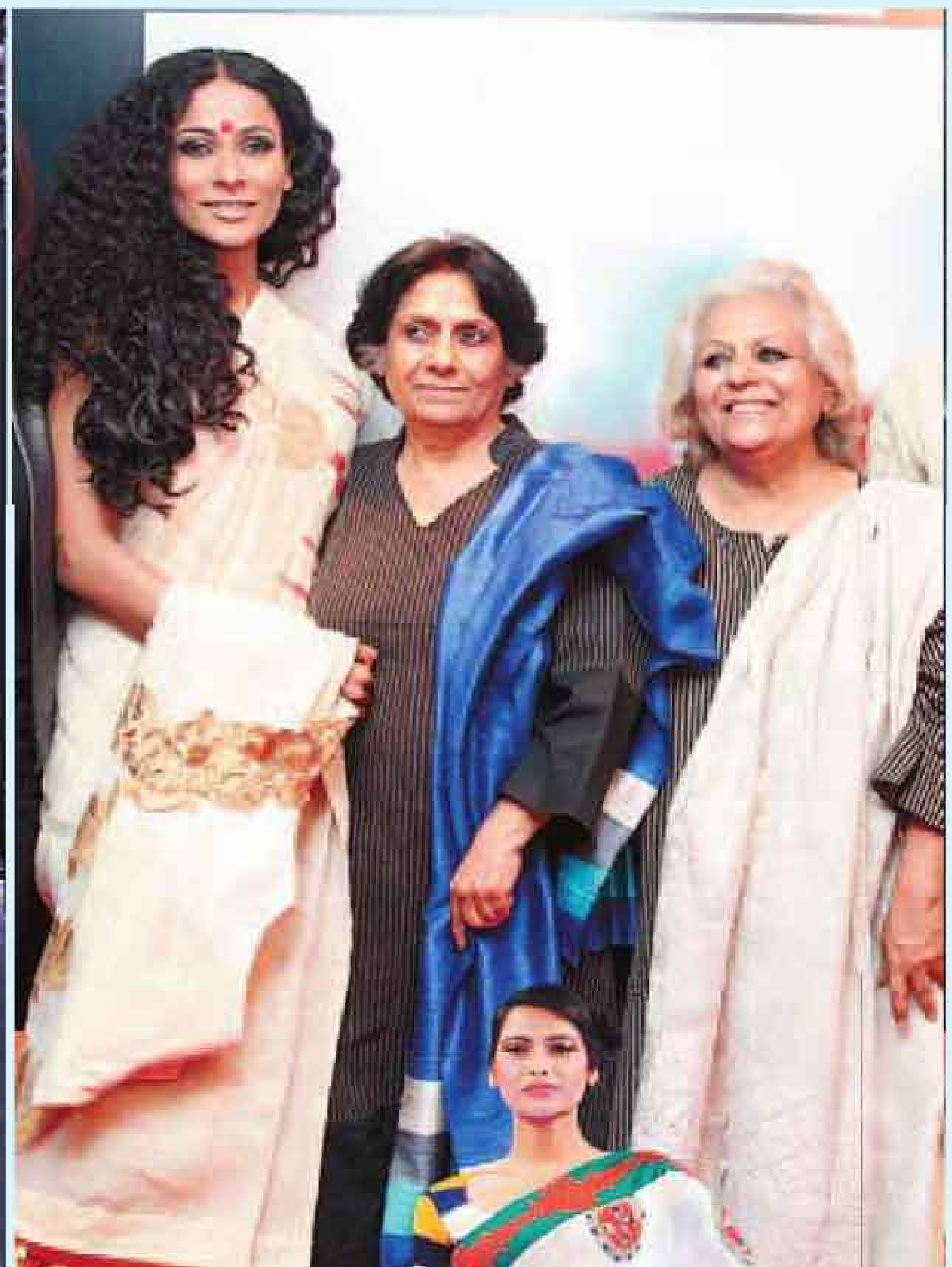
মধুরিমা সিংহ রায়

ও সৌন্দর্যের মহাযজ্ঞে কলকাতা

ও অমৃতা বিশ্বাস।









দেখল একের পর এক নামী ডিজ়াইনারের এক্সক্লুসিভ কালেকশনের টুকরো ছবি। ফ্যাশন উইকের শুরুতেই ছিল ডিজ়াইনার জয়া মিশ্রর ‘হাই কুতুর ব্রাইডাল কালেকশন’। রঙে, লাস্যে, নারীত্বের আবেদনে ভরপুর ছিল তাঁর ‘রং রসিয়া’ কালেকশন। আর ‘গজগামিনী’ কালেকশনে গথিক ব্রাইডাল ওয়্যারের সঙ্গে ছিল এলিজ়াবেথান টাচ। শোস্টপার ছিলেন রিচা চড্ডা। ডিজ়াইনার অগ্নিমিত্রার পোশাকে পাওয়া যায় আধুনিক নারীত্বের উদ্‌যাপন। কাঁথা, বালুচরী, ফুলিয়ার ঢাকাই ডিটেলিংয়ের সঙ্গে এথনিক জুট ওয়র্কের যোগ্য সঙ্গতে র‍্যাম্পে তখন একটুকরো বাংলা। মাল্টিকালারড লং ড্রেসে রেনড্রপ মোটিফ বা চওড়া পাড়ের শাড়ির জমিতে ঠাসা কাঁথাস্টিচ—সবকিছুই নজর কাড়ে। অন্যতম শোস্টপার ছিলেন ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত ও পৌলোমী ঘটক। প্রথম দিনের শেষ আকর্ষণ ছিল ডিজ়াইনার জ্যোতি সচদেব আইয়ারের কালেকশন। বেজ়, সোনালি, কালো, চকোলেট ব্রাউন-এর উজ্জ্বল রঙের পোশাকে ছিল ১৯৫০-এর ভিন্টেজ টাচ। প্যাস্টেল শেডের পোশাকে অভিনব ড্রেপিংয়ের কায়দা বিশেষভাবে নজর কাড়ে। উজ্জ্বল রঙের লং ড্রেসে কাউল নেকড প্যাটার্ন,









মাল্টিলেয়ারিং, ইউনিক স্লিভসের সঙ্গে চোখে পড়ে সাদা পোশাকে হেভি এমবেলিশমেন্ট। দ্বিতীয় দিনের শোয়ের শুরুতে ডিজ়াইনার মোনা-পালি শোকেস করলেন তাঁদের লেটেস্ট কালেকশন। শাড়িতে মিনিম্যাল প্রিন্টস ও অভিনব অ্যাকসেসরিজ় ছিল তাঁদের শোয়ের হাইলাইট। শোয়ের দ্বিতীয়ভাগে এ ডি সিংহের কালেকশনে চোখে পড়ে পোশাকের আলট্রা মর্ডান কাট ও স্টাইল নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট। মিউজ়িকের তালে তালে র‍্যাম্পওয়াক নজর কাড়ে। এথনিক জ্যাকেটে হেভি এমব্রয়ডারি, লেহেঙ্গা-চোলিতে জমাট ডিটেলিং, শিমারড ব্রাইডাল ড্রেস ছিল শোয়ের হাইলাইট। এরপর যতীন কোচার শোকেস করলেন তাঁর অভিনব কালেকশন 'মি অ্যান্ড আই'। সাদা ও কালোয় স্ট্রাইপস, প্যাটার্ন ও প্রিন্ট নিয়ে কাজ করেছেন তিনি। মনোক্রোম ব্ল্যাক, গ্রে, সাদা রঙের সঙ্গে হট পিঙ্ক, ব্ল্যাক লেস ছিল তাঁর কালেকশনের অন্যতম আকর্ষণ। শো শেষ হয় ডিজ়াইনার রকি এসের 'রকি স্টার রিসর্ট' কালেকশন দিয়ে। কাফতান, সুইমস্যুট, জাম্পস্যুট, শিমারড শর্ট ড্রেসে নজর কাড়ে অভিনব প্রিন্টস, ফেব্রিক ও সিলুয়েট। শোস্টপার ছিলেন কোয়েল মল্লিক। ফ্যাশন উইকের শেষ দিনে ছিল ডিজ়াইনার মোনা-পালির 'ব্রহ্ম কমল' কালেকশন। পদ্মফুলের অনুপ্রেরণায়, উজ্জ্বল রংয়ের ছোঁয়ায় র‍্যাম্প আলো করে হাঁটলেন মডেলরা। সমকালীনতার সঙ্গে ক্লাসিক অ্যাপিলে অন্য মাত্রা পায় তাঁর পোশাকগুলি। মুমতাজ় খানের কালেকশনের থিম ছিল ইকো ফ্রেন্ডলি পোশাক। নজর কাড়ে এথনিক ওয়্যারে ট্রাইবাল প্রিন্টস। ডিজ়াইনার আসলম খানের পোশাকে র‍্যাম্পে বইল রঙের বন্যা। নানা মুডের ওয়েস্টার্ন ওয়্যারে র‍্যাম্পে হাঁটেন মডেলরা। গ্র্যান্ড ফিনালে শো ছিল ডিজ়াইনার মনোবিরাজ খোসলার এক্সক্লুসিভ কালেকশন। ফেব্রিকের উপর ভেলভেটের লেয়ারিং বা উজ্জ্বল রঙের সিক্যুইনের কাজ—পোশাকে সমকালীনতার সঙ্গে ছিল রেট্রো টাচ। ভি-নেকড পোশাকে অ্যাডেড শিমার বা ওয়ান শোল্ডারড শর্ট ড্রেস, পারফোরেটেড শর্ট ড্রেসে বোল্ড মোটিফ, ফ্রিলড নেক বা বিচ ওয়্যার—নজর কাড়ে সবই। পুরুষদের পোশাকে ছিল রেট্রো লুক। শোস্টপার ছিলেন সোনালি সেহগাল ও মহাক্ষয় চক্রবর্তী।







ছবি: রাসবিহারী দাস


/paragonfootwear
www.paragonfootwear.com
Over 11 Crore Pairs Per Year
India's Largest Footwear Manufacturer
7952
₹ 219.00
Clr : Red
Paragon®
Solea
WOMEN'S FOOTWEAR
সবাই খেয়াল করবে!
7936
₹ 169.00
Clr : Blu, Red, Pnk, Ylw
7942
₹ 179.00
Clr : Blk, Pnk
7940
₹ 149.00
Clr : Cpr, Ppl, Wht
7906
₹ 179.00
Clr : Blk, Brn
7920
₹ 159.00
Clr : Blk, Brn, Pnk
7935
₹ 149.00
Clr : Blk, Brn, Grn
7946
₹ 199.00
Clr : Grn, Pnk, Ppl
7951
₹ 179.00
Clr : Chr, Wht
7943
₹ 179.00
Clr : Pnk, Ppl
7832
₹ 279.00
Clr : Blk, Cpr
7908
₹ 249.00
Clr : Blk, Chr
7916
₹ 239.00
Clr : Bge, Chr
Rates mentioned are MRP per pair inclusive of all taxes. Data subject to change.
HAMMER / MAR / 2014



হাউজ় হাজ়ব্যান্ড

অফিস সামলানোর বদলে বাড়ির কাজকর্ম সামলে ছেলেরা হয়ে উঠছে হাউজ় হাজ়ব্যান্ড। আর এই ভূমিকায় যথেষ্ট সফলও হচ্ছে তারা।

সংসারের তথাকথিত 'ঘরোয়া' কাজকর্মের বাইরে যা যা হয়, একজন পুরুষের তার উপর 'মোনোপলি' আছে। আজকাল কিন্তু এই সনাতন চিন্তাভাবনা অনেকটাই বদলেছে। মেয়েরা যেমন বহির্জগৎ সামলাচ্ছে দক্ষতার সঙ্গে, ছেলেরাও তেমনই ঘরসংসারের খুঁটিনাটি পাল্লা দিয়ে সামলাচ্ছে। ছেলেরা রান্না করতে বা বাচ্চার টুকিটাকি দেখভাল করতে পারে না—এই অপবাদও ঘুচেছে বেশ কিছুটা! তবে এই ভূমিকা পালন করতে গেলে মনের মধ্যে কোনও হীনমন্যতাবোধ থাকলে কিন্তু চলবে না। আপনার স্ত্রী ও আপনার মধ্যে 'রোল রিভার্সাল'-এর ঘটনায় আপনি যদি ইনফিরিওরিটি কমপ্লেক্সে ভুগতে থাকেন, তাহলে সেটা সমস্যার। ভাল হাউজ় হাজ়ব্যান্ড হয়ে উঠতে গেলে পার্টনারের সঙ্গে সাংসারিক প্রত্যাশার ব্যাপারে খোলাখুলি আলোচনা করুন। সাংসারিক দায়িত্বগুলো ভালভাবে বুঝে নিন। রান্না করা, রোজকার বাজার করা বা সকালে বাচ্চাকে স্কুলে ছেড়ে আসার মতো কাজগুলো আপনি যত দক্ষতার সঙ্গে করতে পারবেন, ততই সংসারে বোঝাপড়া বাড়বে। হোমমেকারের দায়িত্ব অনেক: ঘরদোর পরিষ্কার রাখা, বাচ্চাকে স্কুলের জন্য তৈরি করা, দোকান থেকে মাসকাবারি জিনিসপত্র কেনাকাটা থেকে শুরু করে আরও অনেককিছুই আপনাকে সামলাতে হবে। সুবিধে একটাই, আগে নিজের জন্য 'ফ্রি টাইম'-এর কথা ভেবে হা-হুতাশ করলেও এখন নিজের শখ-আহ্লাদের পিছনে খরচ করার মতো সময় পাচ্ছেন। সন্তান ও স্ত্রীর সঙ্গে যতটা পারা যায় সময় কাটান। স্ত্রীকে ছোটখাটো সারপ্রাইজ়ও দিতে পারেন। উনি অফিস থেকে ফিরলে এক কাপ চা বানিয়ে দেওয়া বা রাতের ডিনারটা রেঁধে দেওয়া যেতেই পারে। খুব কঠিন কিছু না হলেও, চটপট রান্না করা যায় এমন কিছু রেসিপি তো শিখে নিতেই পারেন। বিবাহবার্ষিকী বা স্ত্রীর জন্মদিনে কোনও সারপ্রাইজ় পার্টিও অ্যারেঞ্জ করে ফেলতে পারেন। আর সেই পার্টির সব দায়িত্ব নিজে হাতে সামলাতেও পারেন। এগুলো নিঃসন্দেহে আপনার নিজের ও পরিবারের জন্য বন্ডিং ফ্যাক্টরস। হোমমেকিংয়ের মূলে রয়েছে সঠিক টাইম ম্যানেজমেন্ট। সংসারের কাজ করছেন বলে আপনার হাতে প্রচুর সময়, এটা ভাবলেই মুশকিল।

সুখের রহস্য...



পরিবর্তনশীল সমাজে ছেলেরাও খুশিমনে বাড়ির দায়িত্ব সামলাচ্ছে। আর সেখানে কোথাও নারী-পুরুষের হায়ারার্কিতে পিছিয়ে পড়ার সমস্যাটা মাথায় আসছে না।

মডেল: অন্তঃশীলা, অনমিত্র
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট
ফোন: ৬৬৩৩৯০০০, ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস

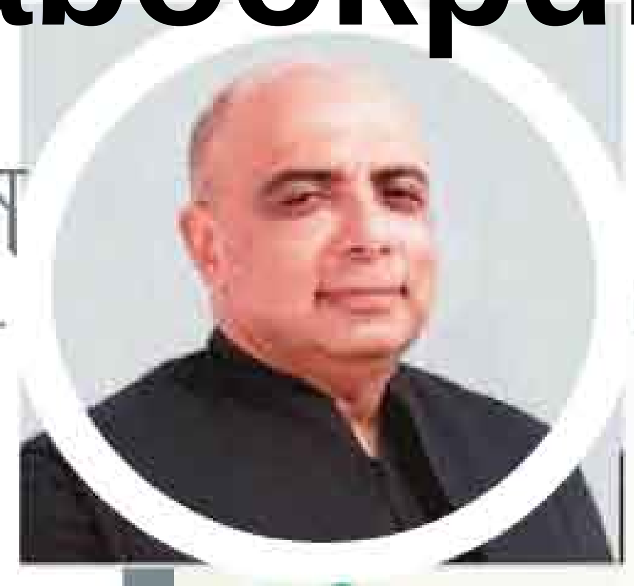


অফিসে হেলদি স্ন্যাক্স

লং ওয়র্কিং আওয়ারে কেন হেলদি স্ন্যাক্স খাওয়া জরুরি জেনে নিন।

সারাদিন অফিসে কী কী খান একটু ভেবে বলুন তো? চোখ বন্ধ করে ভাবতে বসলে প্রথমেই মনে আসবে সেগুলো হল চা, কফি, চিপস, কোল্ডড্রিংকস। কখনও সিঙাড়া, চপ কিংবা ফিশ ফ্রাই। অতিরিক্ত তেল, কফি এগুলো আপনাকে ঝরঝরে ও ফ্রেশ তো করবেই না, উল্টে ক্লান্তি, মাথাধরা দেখা যাবে। মাঝেমধ্যে এগুলো খেতেই পারেন, তাতে ক্ষতি কিছু নেই। কিন্তু এগুলো অভ্যেসে পরিণত হলেই মুশকিল। তাই অফিসেই টুকটাক কিছু হেলদি স্ন্যাক্স রাখুন। ক্রিম ক্র্যাকার বিস্কুট, মুড়ি, চিড়ে রাখতে পারেন। এগুলো জোগাড় করা মুশকিল নয়। চা-কফির বদলে ফল খান। ক্যারি করতে অসুবিধেও নেই। কেতাবি হেলদি স্ন্যাকস চাইলে ফ্ল্যাক্সসিডস, রোস্টেড সিডস খেতে পারেন। অনেক হেলথ স্টোরেই এগুলো পাওয়া যায়। অনেকসময় শুধু স্ন্যাক্সে খিদে মেটে না। একটু বেশিই খিদে পায়। তখন একটু কড়কড়ে টোস্ট খান। তবে মাখন, চিনি রোজ খাবেন না। ভারী কিছু খেতে হলে বাড়ি ফেরার আগে খান। এই সময়ে আমরা ক্লান্ত থাকি। শরীরে তখন এনার্জির প্রয়োজন। যেদিন হালকা থাকবেন, ডায়েটে সেদিন বাদাম, চিজ়ের মতো প্রোটিন বা ফ্যাট অপশন রাখুন।

মডেল: অন্ত:শীলা, **মেক-আপ:** স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ২২৮১৭৩১২, **লোকেশন:** দ্য সনেট
ফোন: ৬৬৩৩৯০০০, **ছবি:** অমিত দাস



ককটেল পার্টি

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।



আমার বয়স ২৫ বছর। সামনেই বন্ধুর বিয়ে। বিয়ের আগে আমরা বন্ধুরা মিলে ওকে সারপ্রাইজ় ককটেল পার্টি দিতে চাই। ড্রেস কোড ওয়েস্টার্ন। কোন ধরনের পোশাক আমার পরা উচিত, ঠিক করতে পারছি না। আমি রোগা আর ফর্সা, উচ্চতা মোটামুটি ৫ ফিট ৫ ইঞ্চি।

স্বাগতা মজুমদার, গড়িয়া

সারপ্রাইজ় ককটেল পার্টির আইডিয়া খুবই ভাল। আর এই



ধরনের অনুষ্ঠানে ওয়েস্টার্ন পোশাকই যথাযথ। আর আপনি যেহেতু লম্বা এবং স্লিম, সুতরাং সব ধরনের পোশাকই পরতে পারবেন। ফুল লেংথ ড্রেস আপনার জন্যে আদর্শ। আর যেহেতু আপনি লম্বা, তাই জাম্পস্যুটও ট্রাই করতে পারেন। আর ককটেল কিংবা শর্ট ড্রেসের অপশন তো আছেই।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: লাইফস্টাইল, কোয়েস্ট মল
ফোন: ৪০৩২৪৮০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজ়া, বালিগঞ্জ,
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

PASTRY CHEF

ফ্রান্সে গিয়ে ভেবেছিলেন, দেশে ফিরে খুলবেন নিজস্ব পাতিসেরি। আর এখন মুম্বইয়ের সেই পাতিসেরির জনপ্রিয়তা বাড়ছে দিন দিন। পেস্ট্রি শেফ পূজা ধিংরা শোনালেন তাঁর অভিজ্ঞতার কথা। কথা বললেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

- প্রথমেই নিজের লক্ষ্য স্থির করুন। অন্য কেউ আপনাকে উপদেশ দিলে, সে কথায় কান দেবেন না মোটেও! আপনি কী করতে পারেন আর কী করতে পারেন না, সেটা আপনার থেকে ভাল আর কেউ বোঝে না। ফোকাসড থাকলে সাফল্য আসবেই।
- ফর্মাল ট্রেনিং থাকা জরুরি। বিভিন্ন উপকরণ নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার ইচ্ছে থাকতে হবে।

বেকিং বরাবরই আমায় খুব আকর্ষণ করত। সাত বছর বয়স থেকে বেকিং শুরু করি। এখনও মনে আছে কাকিমার সঙ্গে ব্রাউনি বানানোর কথা! ওটাই বেকিংয়ে আমার হাতেখড়ি ছিল বলা যায়। বেকিংকে পেশা হিসেবে নেওয়ার কথা তখন থেকেই সেভাবে না ভাবলেও, মনে মধ্যে সবসময় একটা ইচ্ছে তো অবশ্যই ছিল। বেকিং আমার কাছে প্যাশনের জায়গা। প্রথম থেকেই স্বপ্ন ছিল নিজের একটা ক্যাফে খোলার। আর এই স্বপ্ন দেখতে দেখতেই সুইৎজ়ারল্যান্ড পৌঁছে গেলাম। সেখানকার সিজ়ার রিৎজ় কলেজে হসপিটালিটি আর বিজ়নেস ম্যানেজমেন্টের উপরে পড়াশোনা করি। বলতে পারেন, বেকিংকে পেশা হিসেবে নেওয়ার ক্ষেত্রে সেটাই আমার প্রথম ধাপ ছিল। ওখানে পড়াশোনা শেষ করে টুকটাক কাজ করতে শুরু করি। বুঝতে পারি যে পেস্ট্রি কিচেনে থাকাটা আমি বেশ উপভোগ করতে শুরু করেছি। এরপর আমি প্যারিসে যাই। সেখানে ল্য কর্দঁ ব্লু-তে পড়াশোনা করি। প্যারিসে থাকাকালীনই প্রথম ভাবতে শুরু করি 'ল্য ফিফটিন' (আমার পাতিসেরি)-এর কথা। ২০১০ সালের মার্চে শুরু হয় আমার এই ক্যাফে। 'ল্য ফিফটিন'-এর মূল অনুপ্রেরণা ফরাসিদেশ থেকেই। এটির বিশেষত্ব হল সুস্বাদু ম্যাকারন। মুম্বইতে আমাকে আদর করে 'ম্যাকারন লেডি' বলেও ডাকা হয়। মুম্বইয়ের অন্যতম সেরা ফ্রেঞ্চ স্টাইলের পাতিসেরি এটি। আমার বানানো ডেজ়ার্ট বা অন্য বেকড ডিশগুলির প্রায় সবই ফ্রেঞ্চ স্টাইলে বানানো। আমি নিজে অবশ্য চকোলেট খেতে খুব ভালবাসি। ডার্ক চকোলেট আর সল্টেড ক্যারামেল দিয়ে যে কোনও ডিশই আমার খুব প্রিয়। আর এছাড়া আমি কাপকেক অ্যাডিক্ট। ম্যাকারনও অসম্ভব ভালবাসি। প্যারিস থেকে ফেরার পরেই আমি বেকিং ক্লাস নিতে শুরু করেছিলাম। সেখান থেকেই শুরু করি 'স্টুডিও ফিফটিন'। আসলে 'ল্য ফিফটিন' শুরু করার পরেই মনে হয়েছিল বেকিং ক্লাস শুরু করার কথা। রান্নাবান্নার আঁতুরঘর বলা চলে এটিকে। রান্নার ওয়র্কশপ থেকে শুরু করে রান্না শেখানোর ক্লাস, বা কর্পোরেট ট্রেনিং সেশন, সবকিছুই আয়োজন করে থাকি আমরা। এছাড়া পপ-আপ মিল বা বিভিন্ন শেফদের সঙ্গে যৌথ উদ্যোগে রান্নার সেশনও করে থাকি। 'স্টুডিও ফিফটিন'-এর নিজস্ব স্টোর আছে, যেখান থেকে বেকিংয়ের যাবতীয় উপকরণ কিনতে পারা যায়। ক্লাসিক চাইনিজ় খাবার থেকে আইসিংয়ের নানা টেকনিক—সবকিছুই শেখানো হয় এখানে। পেস্ট্রি শেফ হিসেবে আমার সফর এককথায় 'রোলারকোস্টার রাইড' বলা যেতে পারে। তবে এই ক'বছরে অনেক উত্থান-পতনের সাক্ষী থেকেছি আমি। তবে গত চার বছরে আমার কাজের দিকে ফিরে তাকালে মনে হয়, আমি প্রচুর শিখেছি। আর সেই অভিজ্ঞতাই আমাকে আরও এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করবে। বেকিংয়ের খুঁটিনাটির উপরে আমি একটা বইও লিখেছি। বইয়ের নাম 'দ্য বিগ বুক অফ ট্রিটস'। ২৭ মার্চ বইটি আত্মপ্রকাশ করবে। বেকিং আমার পেশা হলেও আমার এই বই সেই মহিলাদের জন্য যাঁরা বাড়িতে বসে বেকিং করতে চান। কুকিজ়, কাপকেক, ব্রাউনি বা জন্মদিনের কেক—সবকিছুই সহজে শিখে নেওয়ার টিপস দিয়েছি বইটিতে। যে রেসিপিগুলো বাড়িতে বানানোর কথা কখনও ভাবেননি, সেগুলোও ট্রাই করতে পারবেন। আমার কাজের স্বীকৃতি হিসেবে আমি অনেক সম্মান ও পুরস্কারও পেয়েছি। আর কাজের জন্য পাওয়া এই স্বীকৃতিগুলোই আমায় এগিয়ে চলার তাগিদ দেয়।



যোগাযোগ: ০৯৮২০৪৮৭৭২৭ ৯৭৬৯২৮৬৫৪৪w

৫০+ ফিটনেস রেজিম



বয়স বাড়ার সঙ্গে বদলাতে থাকে শারীরিক গঠন। তাই বেশি বয়সেও ফিট থাকার জন্যে প্রয়োজন বিশেষ ফিটনেস রেজিম। জানালেন ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ৫২ বছর। আমি একজন স্কুল শিক্ষক। আমি সারা জীবন সুস্থ থাকতে চাই। ফিট থাকতে কি এক্সারসাইজ় করাটা জরুরি। কী ধরনের এক্সারসাইজ় আমার জন্য উপযোগী জানালে উপকৃত হব।
মৈনাক সাহা, নাকতলা

অনেকেই ভাবেন বয়স বেশি হলে এক্সারসাইজ় করার কোনও প্রয়োজন নেই। কিন্তু জানেন কি, এই ধারণা সম্পূর্ণ ভুল। বরং বয়স হলে এক্সারসাইজ় করাটা আরও জরুরি। কারণ, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মেটাবলিক রেট কমে যায়, হজমে সমস্যা হয়, মাসল স্ট্রেংথ কমতে শুরু করে, ওজন বাড়তে শুরু করে। পাশাপাশি নানা ধরনের শারীরিক সমস্যাও দেখা দিতে শুরু করে। তাই শুধুমাত্র বাড়তি



ওজন কমানোর জন্যে নয়, বেশি বয়সেও অ্যাক্টিভ ও ফিট থাকতে এক্সারসাইজ় করা কিন্তু মাস্ট। তবে ভাববেন না যে, এক্সারসাইজ় করা মানেই সাত সকালে ঘুম থেকে উঠে জিমে যেতে হবে, দৌড়তে হবে বা প্রচুর ইক্যুইপমেন্ট নিয়ে লড়াই করতে হবে। বাড়িতে ফ্রি-হ্যান্ড, স্ট্রেচিং বা যোগাসন তো অনায়াসেই করা যায়। শুধু প্রয়োজন একটু ইচ্ছের। এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে অবশ্য ডাক্তারের অনুমতি নিয়ে নিন। আপনার শারীরিক অবস্থা বুঝে ডাক্তার বলে দেবেন কোন ধরনের এক্সারসাইজ় করা আপনার পক্ষে উচিত হবে। এরপর কোনও এক্সপার্টের কাছ থেকে বিশদে একটা এক্সারসাইজ় প্ল্যান বানিয়ে নিন। দিনে কতক্ষণ এক্সারসাইজ় করবেন, প্রথমদিকে কোন এক্সারসাইজ় দিয়ে শুরু করবেন সব জেনে নিন। সবসময় এরকম একটা এক্সারসাইজ় রুটিন মেনে চলুন যা শরীরের পক্ষে ভাল, আবার আপনি উপভোগও করতে পারেন। আসলে এক্সারসাইজ় তো একদিন করলেই হবে না, নিয়মিত করতে হবে, ফলে সেটা যদি উপভোগ না করেন, তা হলে এক্সারসাইজ় করার এনার্জি খুঁজে পাবেন না। ইচ্ছা হলে লো টু মিডিয়াম ইনটেনসিটির কার্ডিও এক্সারসাইজ় করতে পারেন। এতে একদিকে আপনার শরীরের অতিরিক্ত ফ্যাট বার্ন হবে তেমনই অপরদিকে মেটাবলিজ়ম রেটও বাড়বে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি প্রতিদিন আধঘণ্টা হাঁটতে পারেন। জানেন তো হাঁটার চেয়ে ভাল এক্সারসাইজ় আর হয় না। একা হাঁটতে ইচ্ছা না করলে কয়েকজন বন্ধু একসঙ্গে হাঁটতে যেতে পারেন। এতে মনও ভাল থাকবে আর উৎসাহও পাবেন। অথবা যদি বাজার বাড়ির কাছে হয় তাহলে হেঁটেই যান। খুব প্রয়োজন না থাকলে রিকশা বা অটো চড়বেন না। বাড়িতে লিফ্টের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন। যে এক্সারসাইজ়ই করুন না কেন, কিছু সহজ নিয়ম মেনে চলতে হবে। এক্সারসাইজ় করার আগে একটু ওয়র্মআপ করে নিন। এতে শরীর এক্সারসাইজ় করার জন্যে তৈরি হয়ে যাবে। এক্সারসাইজ় করার সময় অবশ্যই ভাল জুতো পরবেন। গরমকাল আসছে। তাই যখন হাঁটতে বেরোবেন সঙ্গে অবশ্যই জলের বোতল নিয়ে যাবেন। খালি পেটে বা খাবার ঠিক পরেই কখনও এক্সারসাইজ় করবেন না। সকালে ঘুম থেকে উঠে যদি হাঁটতে যান, তাহলে দু'টো লো ফ্যাট বিস্কুট বা একটা আপেল খেয়ে হাঁটতে যান।

মডেল: প্রিয়াঙ্কা
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট
ফোন: ৬৬৩৩৯০০০, ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস

কিচেন



কসমেটিকস

নিম, মধু, মেথি কিংবা হলুদ — দৈনন্দিন রান্নার অতি সাধারণ উপকরণ হলেও এদের মধ্যেই লুকিয়ে আছে সুন্দর থাকার যাদুমন্ত্র। সুন্দর থাকতে এই ঘরোয়া উপায়কে আবিষ্কার করুন নতুনভাবে।

ম্যাগাজিনের পাতায় বা টিভিতে নানা কোম্পানির বিউটি প্রডাক্টের বিজ্ঞাপন দেখে আপনি হয়তো কনফিউজ়ড। কিছু কিছু হয়তো ব্যবহারও করেছেন কিন্তু কাঙ্খিত ফল পাননি। আপনার সাহায্যে এবার রইল রান্নার বিভিন্ন উপকরণ দিয়ে ঘরোয়া রূপচর্চা। এরজন্য বিশেষ কিছু প্রয়োজন নেই। আপনার রান্নাঘরে উঁকি দিলেই পেয়ে যাবেন সব উপকরণ। আর সময়ও বেশি লাগবে না। আর সবচেয়ে সুবিধা ঘরোয়া টোটকায় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ভয় নেই, হাতের কাছে সহজে পাওয়া যায়, খরচও নেই বললেই চলে। আমাদের মা- ঠাকুমাদের কথাই ভাবুন না। তখন তো কসমেটিকসের এত রমরমা ছিল না। ভরসা ছিল ঘরোয়া উপকরণই। স্নানের আগে দুধের সর, ময়দা, হলুদ মাখতেন মায়েরা। এই ছিল তখনকার স্ক্রাবার। আর তাতেই হয়ে উঠতেন রূপসী। ত্বক বা চুলের হাজারও সমস্যায় এই উপকরণগুলোই ম্যাজিকের মতো কাজ করে। আসুন দেখে নিই কীভাবে রান্নাঘরের এই উপকরণের সাহায্যে হয়ে উঠবেন পিকচার পারফেক্ট।

হলুদ

সানট্যান, বলিরেখা কমাতে

রূপচর্চার অন্যতম উপাদান হিসেবে প্রাচীনকাল থেকেই হলুদের কদর রয়েছে। সানট্যান দূর করতে হলুদ খুব উপকারী। স্নানের আগে দই ও কাঁচা হলুদবাটা মিশিয়ে শরীরের এক্সপোসড অংশে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত মাখলে সানট্যানের সমস্যা অনেক কমে যাবে। হলুদে আছে অ্যান্টি-এজিং প্রপার্টি। বলিরেখা দূর করতে দুধের সরের সঙ্গে হলুদেরগুঁড়ো মিশিয়ে মুখে লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন ধীরে ধীরে বলিরেখার সমস্যা কমে গেছে। হলুদবাটা, বেসন, চালেরগুঁড়ো, দই মিশিয়ে স্ক্রাবার তৈরি করে ফেলতে পারেন। সপ্তাহে তিনদিন মুখে লাগান। ত্বক উজ্জ্বল হবে। ব্রণর দাগ দূর করতেও হলুদ ভীষণ কার্যকর। হলুদ ও নিমপাতাবাটা মিশিয়ে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। দাগ উধাও হয়ে যাবে।



নিমপাতা

ব্রণ, ডার্ক স্পট কমাতে

নিমপাতা অ্যান্টিসেপটিক হিসাবে দারুণ। ব্রণ হলে নিমপাতা বেটে লাগান, উপকার পাবেন। কয়েকটা নিমপাতা জলে ফুটিয়ে ছেঁকে নিয়ে সেই জল দিয়ে স্নান করুন। এতে ব্যাক্টেরিয়াল ইনফেকশন বা র‍্যাশ হবে না। শুধু তাই নয় নিমপাতা মুখের ডার্ক স্পট কমাতে সাহায্য করে। নিমপাতা ও হলুদবাটা একসঙ্গে মিশিয়ে ডার্ক স্পটের ওপর লাগান। নিয়মিত লাগালে ডার্ক স্পট কমে যাবে।

পুদিনাপাতা

ঘাম ও চুল পড়া কমাতে

পুদিনাপাতায় আছে ম্যাঙ্গানিজ়, ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি। তাই ত্বকের পক্ষে খুবই উপকারি। সানট্যানের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পুদিনাপাতা বেটে লাগান। ত্বকের কালো ছোপ কয়েকদিনের মধ্যে দূর হয়ে যাবে। পুদিনাপাতা ও গোলাপের পাপড়ি একসঙ্গে জলে মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে লেবুর রস মিশিয়ে ছেঁকে বোতলে ভরে ফ্রিজে রাখুন। স্নানের পরে সারা শরীরে লাগিয়ে নিন। ঘাম কম হবে। শুধু ত্বকের জন্যই নয়, চুলের জন্যও পুদিনাপাতা খুব ভাল। নারকেল তেল বা আমন্ড অয়েলের সঙ্গে পুদিনাপাতার রস মিশিয়ে চুলে লাগান। চুল মজবুত হবে।

ধনেপাতা

ন্যাচারাল ব্লিচ

ধনেপাতা রান্নায় স্বাদ তো বাড়ায়ই, রূপচর্চায়ও কিছু কম যায় না। ধনেপাতায় ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ফসফরাস, ক্লোরিন আছে। তাই প্রাকৃতিক ব্লিচ হিসাবে খুব কাযর্কর। বিশেষ করে যাঁদের ঠোঁট কালো তাঁদের জন্য ধনেপাতা খুব উপকারী। রাতে



১ চালেরগুঁড়ো ও দই মিশিয়ে মুখে লাগান। স্ক্রাবার হিসেবে দারুণ।



২ শসা থেঁতো করে রসটা মুখে লাগিয়ে নিন। বলিরেখা কমবে।

ডার্ক সার্কেলের সমস্যা থাকলে শসার রস চোখের চারপাশে লাগান। শুকিয়ে গেলে ভিজে তুলো দিয়ে মুছে নিন। নিয়মিত লাগালে ডার্ক সার্কেলের সমস্যা কমবে।

শুতে যাওয়ার আগে ঠোঁটে ধনেপাতার রস ও দুধের সর লাগান। ঠোঁটের কালোভাব দূর হয়ে যাবে।

মধু

ন্যাচারাল ময়েশ্চারাইজ়ার

শুষ্ক ত্বকের জন্য মধু খুব উপকারী। ১/২ চা-চামচ মধুর সঙ্গে দু'চা-চামচ গোলাপজল ও দুধের সর মিশিয়ে সারা মুখে লাগিয়ে নিন। ১০ মিনিট রেখে ধুয়ে নিন। মধু ত্বকের ভেতর থেকে পুষ্টি যোগাবে, ত্বকের শুষ্কতা দূর হবে। ব্ল্যাকহেডস দূর করতে ডিমের সাদা অংশের সঙ্গে ওটমিল ও মধু মিশিয়ে লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। মসৃণ ত্বক পেতে মধু, টক দই, ওটমিল, লেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগান। কিছুক্ষণ পর ধুয়ে ফেলুন। দারুণ কাজে দেবে।

তিল

ন্যাচারাল ক্লেনজ়ার

একমুঠো তিল গুঁড়ো করে আধকাপ জলে দু'ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন। জল ছেঁকে নিয়ে বোতলে ভরে রেখে দিন। মুখ ধোওয়ার জন্য এই জল ব্যবহার করুন। মুখের দাগছোপ ম্যাজিকের মতো উধাও হয়ে যাবে।

রসুন

অ্যাকনে, ব্রণ কমাতে

রসুন যে শুধু রান্নার স্বাদ বাড়ায় তাই নয় ত্বক সুন্দর রাখতেও দারুণ উপযোগী। রসুন থেঁতো করে অ্যাকনের ওপরে লাগান। ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। অ্যাকনে দূর হয়ে যাবে। ব্রণর সমস্যা থেকেও মুক্তি দিতে রসুন সিদ্ধহস্ত। রসুনের কোয়া বেটে ব্রণর উপর লাগিয়ে নিন। একঘন্টা পর ধুয়ে নিন। ব্রণ কমে যাবে।

কনুইয়ের কালো দাগ দূর করতে পাকা কলা ও তেঁতুল মিশিয়ে লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। দাগ কমে যাবে।

মেথি

চুল পড়া কমাতে

মেথি, আমলা, শিকাকাই ও রিঠাগুঁড়ো দইয়ের সঙ্গে মিশিয়ে স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগিয়ে নিন। আধঘন্টা পর শ্যাম্পু করে ফেলুন। চুল পড়া কমবে।

গোটা ধনে

অ্যাকনে কমাতে

গোটা ধনে বেটে অ্যাকনের উপর লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে নিন, অ্যাকনে নিয়ন্ত্রনে থাকবে।

আলু

ন্যাচারাল ব্লিচ

ত্বকের জেল্লা বাড়াতে আলু দারুণ কাজ করে। আলু থেঁতো করে সামান্য অলিভ অয়েল মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। আধশুকনো হলে ভিজে হাতে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। এই মিশ্রণটি স্ক্রাবার হিসেবে দারুণ কাজ করবে। নিয়মিত লাগালে ত্বকের কালোদাগ ছোপ দূর হবে, জেল্লাও বাড়বে।



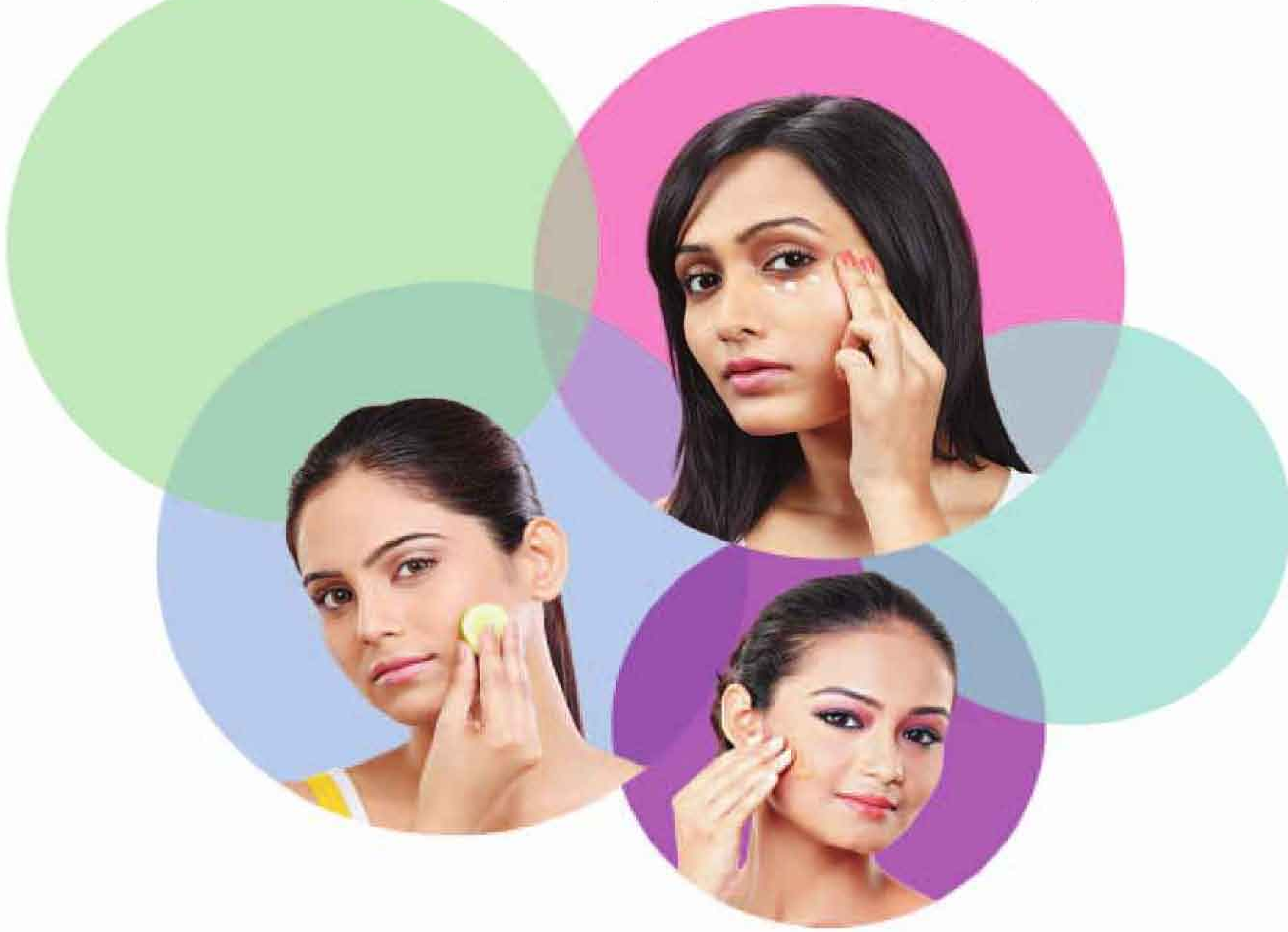
মডেল: সম্রাজ্ঞী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


OSHEA
HERBALS
Let the PhytoGain do Wonder to your Hair
PhytoGain HairOil HairVitalizer
ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার
আমলা, ভৃঙ্গরাজ, মঞ্জিষ্ঠা সমৃদ্ধ সর্বগুণ সম্পন্ন ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার - এর নিয়মিত ব্যবহারে চুল পড়া কম হয়। খুশকি নাশ হয়, চুল হয় স্বাস্থ্যসম্মত, উজ্জ্বল ও ঘন। এই হেয়ার অয়েল ও হেয়ার ভাইটালাইজারের নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়ায় কীটানু সংক্রমন হওয়ার ভয় থাকে না, চুল অকালে পেকে যায় না। রুক্ষ ও শুষ্ক অস্বাস্থ্যকর চুলের জন্য একটি অভাবনীয় চিকিৎসা।
ব্যবহার ঃ ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও হেয়ার ভাইটালাইজার শুষ্ক চুলের গোড়ায় আঙুলের ডগা দিয়ে হালকা ভাবে ম্যাসাজ করুন। এটি ব্যবহার করার পর চুল ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন নেই। ভাল ফলপেতে দিনে দুবার ব্যবহার করুন।
এটি সহায়ক :
• চুলপড়া কম করতে।
• চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে।
• দুর্বল চুলের যত্ন নিতে।
• খুশকি নাশ করতে।
• চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে।
• চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে।
• মজবুত ও স্বাস্থোজ্জ্বল চুল তৈরি করতে।
Common Hair Problems :
NORMAL HAIR
DAMAGED HAIR
SPLIT ENDS
DAMAGED HAIR SHAFT
SINGLE STRAND KNOT
That lead to :
For Females
Dandruff
Triangular Alopecia
Seborrhea
For Males
Telogen Effluvium
Trichotillomania
Alopecia Areata
INTRODUCING
CARE FOR YOUR HAIR
PhytoGAIN HAIR OIL
PhytoGAIN HAIR VITALIZER
ALL HAIR TYPES
An Ayurvedic Formulation
*Results may very from person to person
100% Ayurvedic
For Men & Women
This is 100% Natural and safe
the bliss of nature
HELPLINE : 98040 33333, Siliguri- 09593652783, Guwahati- 08761046102, Agartala- 08014463944, Tata/Ranchi- 09135004474
Bhubaneswar- 09861941071, Bihar 09905427996, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type OSHEA<Your Problems>
and send it to 98040 33333. E-mail : care@osheaherbals.com, Visit us at : www.osheaherbals.com
Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all outlets
TV PROGRAMME :
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
ZEE BANGLA : Sampurna : Saturday at 11am.



ত্বকে কালো দাগ, সঙ্গে চুল পড়ার সমস্যায় নাজেহাল। আপনার নিয়মিত যত্নের প্রয়োজন। আপনার সাহায্যে সহজ, চটজলদি ঘরোয়া সমাধান। জানাচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

বিউটি রেসিপি



■ আমার বয়স ২১ বছর। আমার ত্বক খুব সেনসিটিভ। মুখে ও গলায় কালো কালো দাগ আছে। ঘরোয়া সমাধান জানালে উপকৃত হব।
মৌসুমি বিশ্বাস, আড়িয়াদহ

রোদে বাইরে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে মুখে ও গলায় উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন লাগাবেন। এর পাশাপাশি চালেরগুঁড়ো ও দই একসঙ্গে মিশিয়ে স্ক্রাবার বানিয়ে সপ্তাহে দু'দিন মুখে ও গলায় লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। পাশাপাশি শসা গোল করে কেটে দাগের ওপর সারকুলার মুভমেন্টে ঘষুন। কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। সমপরিমাণে মধু ও লেবুর রস মিশিয়ে প্রতিদিন কালো দাগের ওপর লাগান। ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। আশা করি উপকার পাবেন।

■ আমার বয়স ২৪ বছর। গত একমাস ধরে আমার চুল খুব পড়ছে। আমি খুব চিন্তিত। প্লিজ় ঘরোয়া সমাধান জানান।
পারিজাত হালদার, সন্তোষপুর

খুশকি, তৈলাক্ত স্ক্যাল্প, স্ট্রেস, অপুষ্টি,



থাইরয়েডের সমস্যা থেকেও চুল পড়ার সমস্যা দেখা দেয়। তাই আপনার ক্ষেত্রে ঠিক কোন কারণে চুল পড়ছে তা আগে জানতে হবে। প্রতিদিন তুলোয় হার্বাল হেয়ার টনিক নিয়ে স্ক্যাল্পে লাগান। সপ্তাহে একদিন রাতে আমন্ড অয়েল বা তিলের তেল সামান্য গরম করে আঙুলের ডগা দিয়ে স্ক্যাল্পে মাসাজ করুন। এতে ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হবে, চুলের গোড়ায় তেল ঢুকবে ও পুষ্টি জোগাবে। পরেরদিন সকালে শ্যাম্পু করে নিন।

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in



INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
অবিস্মরণীয়
হয়ে উঠুন আমাদের অতুলনীয়
'ডায়মন্ড কালেকশান' -এর সঙ্গে

ইজ়ি সলিউশন

কনসিলার বাছতে নাজেহাল হয়ে যান? গরমকালে মেক-আপ তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যায়? মেক-আপ নিয়ে সমস্যা লেগেই আছে। যাবতীয় মেক-আপ সমস্যার সমাধান দিলেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার গাল ভর্তি ফ্রেকলস আছে। সেই নিয়ে আমি একদমই চিন্তিত নই। কিন্তু কোথাও যেতে হলে বিশেষ করে বিয়েবাড়ি বা সোশ্যাল ইভেন্ট, তখন কনসিলার ব্যবহার করতে হয়। কিন্তু কিছুতেই স্কিন টোনের সঙ্গে মেশে না। কীভাবে কনসিলার বাছব জানতে চাই। আর আগে কনসিলার লাগাব না ফাউন্ডেশন সেটাও বুঝতে পারি না।
শ্রাবন্তী সরকার, বাবুবাগান



আমরা সবাই পরিষ্কার, ইভেন টোনড ত্বক চাই। কিন্তু এখন যা পলিউশন, সেখানে পরিষ্কার ত্বক রাখাই দায়। কারও গালে ব্রণ, কারও বা কালো ছোপ। ত্বকের যত্ন তো ভালভাবে নেবেনই, কিন্তু তার সঙ্গে বিউটি ব্যাগে কনসিলার রাখাটা খুব জরুরি। বিশেষ করে কোথাও যেতে হলেই তখন এই মিরাকল প্রডাক্টের দরকার পড়ে সবচেয়ে বেশি। আর কনসিলারের প্লাস পয়েন্ট হল, যে কোনও দাগের উপরই লাগানো যায়। তবে ফাউন্ডেশন লাগাবার পর কনসিলার লাগান, তা হলে একেবারে ফ্ললেস কভারেজ পাবেন। এবার বলি কীভাবে কনসিলার বাছবেন। আমাদের প্রত্যেকের ত্বকের ধরন তো আলাদা। কারও তেলতেলে, কারও বা শুষ্ক। তাই ট্রায়াল অ্যান্ড এররের মাধ্যমে কনসিলার বাছাটাই ভাল। যদি আপনার ত্বক তেলতেলে হয়, তা হলে ম্যাট ফিনিশ কনসিলার আপনার ত্বকের জন্যে আদর্শ। শুষ্ক ত্বকে আবার ক্রিম ব্লেন্ড ভাল। ভারতীয় স্কিন টোনে সাধারণত অরেঞ্জ টোনড কনসিলার মানায়। খুব হালকা শেড না কেনাই ভাল। অনেকেই ভাবেন, হালকা শেডের কনসিলার লাগালে ফর্সা দেখাবে। এটা কিন্তু একেবারেই ভুল ধারণা। কনসিলার যদি ত্বকের সঙ্গে ভাল করে না মেশে না হলে ফ্যাটফ্যাট করে। কনসিলার লাগানোর আগে অবশ্যই ময়শ্চারাইজ়ার লাগাবন। এতে কনসিলার ভালভাবে ত্বকের সঙ্গে মিশে যায় আর কোনও ফাইন লাইনস বা রিংকলস হয় না। তাই কনসিলারের সঙ্গে সঠিক ময়শ্চারাইজ়ার লাগানো জরুরি। তেলতেলে ত্বকের জন্যে ওয়াটার বেসড ময়েশ্চারাইজ়ার ভাল। স্বাভাবিক ত্বকে বিবি ক্রিম লাগাতে পারেন। আর শুষ্ক ত্বকে লাগান হেভি ফেস ক্রিম। মুখ খুব লাল হওয়ার প্রবণতা থাকলে সিসি ক্রিম আপনার জন্যে উপযুক্ত। ময়েশ্চারাইজ়ারের পর ফাউন্ডেশন লাগান। তারপর ত্বকের যে অংশে দাগ আছে সেখানে কনসিলার লাগিয়ে ব্লেন্ড করুন। সব শেষে কম্প্যাক্ট লাগিয়ে নিন।



এই সময় যতটা সম্ভব মেক-আপ নিউট্রাল রাখুন। ওভার ড্রামাটিক কিছু করার দরকার নেই।

গরম পড়লেই আমার মেক-আপ পুরো ঘেঁটে যায়। বারবার রিটাচ করা সম্ভব নয়। কী করব? মেক-আপ সুন্দর রাখার টিপস চাই।
অদিতি দেব রায়, কসবা

গরম আর বর্ষা মানেই বাতাসে আদ্রর্তা বেড়ে যায়। আর বেশি ঘাম হয়। আর ঘাম হওয়া মানে বুঝতে পারছেন মেক-আপের একেবারে বারোটা বেজে যায়। তাই এই সময়ে ফাউন্ডেশন না লাগানোই ভাল। মুখ আরও তেলতেল করে। তার চেয়ে কনসিলার ব্যবহার করুন। টিন্টেড ময়েশ্চারাইজ়ারও লাগাতে পারেন। মিনারেল কম্প্যাক্ট লাগাতে পারেন। আর ভেজা স্পাঞ্জ দিয়ে কম্প্যাক্ট লাগালে ম্যাট ফিনিশ পাবেন। এই সময় যতটা সম্ভব মেক-আপ নিউট্রাল রাখুন। ওভার ড্রামাটিক কিছু করার দরকার নেই। চোখে হয় কাজল, নয় ওয়াটার প্রুফ লাইনার লাগান। আই শ্যাডো লাগানোর দরকার নেই। ইভিনিং আউটের সময়ে অবশ্য গ্রাফিক আইলাইনার ট্রাই করতে পারেন। ম্যাট লিপস্টিক লাগান। লিপ গ্লস এড়িয়ে চলুন। চুল বেঁধে রাখুন। লো পনিটেল, বা ফিশটেল ব্রেড ট্রাই করতে পারেন। ব্লো ড্রাই করে চুল খুলে রাখতে পারেন।

মডেল: দিতি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


LOUiS
HERBALS
নিখাদ সৌন্দর্য্য
সুন্দরতা আসে শুধুমাত্র বাহিরের যত্নে;
সাথে উজ্জ্বলতা আনতে, শুধু বাহিরের নয়,
ত্বকের অভ্যন্তরীন যত্নেরও প্রয়োজন।
প্রতিদিন আহারের পর দিনে ১ টি করে তিনবার।
LOUIS HERBALS
FAIRNESS CAPSULE
BEAUTY WITH AROMA
লুইস হার্বাল ফেয়ারনেস ক্যাপসুল
এতে উপস্হিত নিমের অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল ও হলুদের অ্যান্টিসেপটিক উপাদান, আপনার ত্বককে যেকোন রকমের ব্যাকটিরিয় সংক্রমণ ও সেপটিক হওয়া থেকে রক্ষা করে , সাইট্রাস ফ্রুটস আপনার ত্বকের তৈলাক্তভাব শুষে নিতে সাহায্য করে এবং গোলাপের তত্ব লোমকূপগুলি পরিষ্কার করে। ফলে আপনার ত্বকের যেকোন দাগ যথা ট্যান, ব্রণের কালো দাগ এবং বলিরেখা দূর হয় ও ত্বক হয়ে ওঠে কোমল, মোলায়েম এবং লাবণ্যময়। এছাড়াও এর নিয়মিত ব্যবহার শরীরে বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে, ত্বকের আকর্ষণীয়তা ও উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে।
লুইস হার্বালস
ফেয়ারনেশ ফেশওয়াশ
ফেয়ারনেশ ফেশপ্যাক
HELP LINE : 98048 88888, 76021 75237(N. BENGAL)
TRADE ENQUIRY : 98301 08534
WATCH ON TV : CHANNEL VISSION - Sunday 6pm.



শেফস স্পেশাল



অ্যাস্টর রেস্তরাঁর সিনিয়র শেফ দ্য পার্টি সঞ্জয় দাস শেয়ার করলেন সবজি, মাছ ও চিকেনসহ আমিষ ও নিরামিষের জিভে জল আনা ছ'টি রেসিপি।

গ্রিলড ফিশ ইন অরেঞ্জ চিলি

উপকরণ: ভেটকি মাছ ১৫০ গ্রাম, গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, অলিভ অয়েল ২ টেবলচামচ, অরেঞ্জ জুস ৭৫ মিলি, চিলি ফ্লেক্স ১/২ চা-চামচ, আলু ৫০ গ্রাম (সিদ্ধ করা), ক্রিম ৫ মিলি, পারমেসান চিজ় ১ টেবলচামচ, মাখন ১ টেবলচামচ, ক্যাপসিকাম ২ টেবলচামচ (কুচানো), বিনস ২৫ গ্রাম (ভাপিয়ে নেওয়া), টোম্যাটো পিউরি ১/২ চা-চামচ, রসুনকুচি ১/২ চা-চামচ, পার্সলে ২ চা-চামচ, বেসিল ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাছে গোলমরিচগুঁড়ো, অলিভ অয়েল, নুন মাখিয়ে নিন। দু'ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। মাইক্রোওয়েভ আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১৫ মিনিট গ্রিল করে নিন। ননস্টিক প্যানে মাখন দিয়ে আঁচে বসান। সিদ্ধ করে রাখা আলু দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। ক্রিম ও চিজ় দিয়ে কম আঁচে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। অন্য একটি প্যানে অলিভ অয়েল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। ভাজা ভাজা হলে বিনস ও নুন দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। অন্য একটি প্যানে সামান্য মাখন দিয়ে গরম করে নিন। এতে একে একে রসুনকুচি, টোম্যাটো পিউরি ও অরেঞ্জ জুস দিন। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। এতে আগে থেকে গ্রিল করে রাখা মাছ দিন। প্লেটে মাছ সাজিয়ে পাশে ক্যাপসিকাম ও বিনস দিন। ওপরে সামান্য চিলি ফ্লেক্স, পার্সলে ও বেসিল ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



মুর্গ বড়া কাবাব

উপকরণ: চিকেন ৩০০ গ্রাম, ধনেপাতা ৫০ গ্রাম, দই ১ টেবলচামচ, আদা-রসুনবাটা ১/২ চা-চামচ, ভেজিটেবল অয়েল ১০ মিলি, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, পুদিনা চাটনি ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, স্যালাড পরিমাণমতো (পরিবেশনের জন্য)।

প্রণালী: ধনেপাতা মিক্সিতে বেটে নিন।


মুর্গ বড়া কাবাব

বাটিতে চিকেন নিয়ে ধনেপাতাবাটা, দই, আদাবাটা, রসুনবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। ম্যারিনেট করে সারারাত ফ্রিজে রাখুন। পরেরদিন ফ্রিজ থেকে বার করে ম্যারিনেট করে রাখা মাংসে পরিমাণমতো নুন দিন। লোহার শিকে মাংস গেঁথে তন্দুর করুন। পাঁচ মিনিট পর বার করে সামান্য তেল ব্রাশ করে নিন। এতে মাংস নরম হবে ও মাংসের স্বাদও বাড়বে। আরও ১০ মিনিট তন্দুর করুন। মাংস হালকা বাদামি রং হলে তন্দুর থেকে সাবধানে বার করে প্লেটে সাজিয়ে পুদিনার চাটনি ও স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

লসুনি ফিশ

উপকরণ: ভেটকি মাছ ২৫০ গ্রাম, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, সাদা গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, চিজ় ২ টেবলচামচ, ক্রিম ১৫ মিলি, বেসন ১ টেবলচামচ, দই ৩ টেবলচামচ, ভেজিটেবল অয়েল ১০ মিলি, গার্লিক ফ্লেক্স পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: বাটিতে একে একে আদাবাটা, রসুনবাটা, গোলমরিচগুঁড়ো, চিজ়, ক্রিম, বেসন, দই, নুন, গার্লিক ফ্লেক্স নিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটিতে মাছের টুকরো দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। মাছ ছ'-সাত ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। লোহার শিকে মাছ গেঁথে তন্দুর করুন। পাঁচ মিনিট পর বার করে সামান্য তেল ব্রাশ করে নিন। এতে মাছ নরম হবে ও মাংসের স্বাদও বাড়বে। আরও পাঁচ


লসুনি ফিশ

মিনিট তন্দুর করুন। মাছ হালকা বাদামি রং হলে তন্দুর থেকে সাবধানে বার করে প্লেটে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

মুর্গ চাকোরি কাবাব

উপকরণ: চিকেন (বোনলেস) ১৯০ গ্রাম, কসুরি মেথি ১ চা-চামচ, দই ১ টেবলচামচ, পালংশাক ৭৫ গ্রাম, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, ভেজিটেবল অয়েল ১০ মিলি, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, পেঁয়াজবাটা ২ টেবলচামচ, কাঁচা লঙ্কাবাটা ২ চা-চামচ, লেবুর রস ২ টেবলচামচ,


মুর্গ চাকোরি কাবাব

ছাতু ১০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, পুদিনা পাতা ২০ গ্রাম, স্যালাড পরিমাণমতো।

প্রণালী: মিক্সিতে পালংশাক ও পুদিনাপাতা বেটে আলাদা করে রাখুন। পাত্রে চিকেন নিয়ে পালংশাকবাটা, পুদিনাপাতা বাটা, দই, লঙ্কাবাটা, রসুনবাটা, পেঁয়াজবাটা, মেথি দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। ছ'-সাত ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। নুন দিন। লোহার শিকে মাংস গেঁথে তন্দুর করুন। পাঁচ মিনিট পর বার করে সামান্য তেল ব্রাশ করে নিন। আরও ১০ মিনিট তন্দুর করুন। মাংস হালকা বাদামি রং হলে তন্দুর থেকে সাবধানে বার করে প্লেটে সাজিয়ে স্যালাডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

পেস্তো উইথ গ্রিলড ভেজিটেবল

উপকরণ: ক্রিম ১০ মিলি, লাললঙ্কাগুঁড়ো ১ ১/২ চা-চামচ, জ়ুকিনি ২৫ গ্রাম (কুচানো), বেবিকর্ন ১ টেবলচামচ, অ্যাসপারাগাস ১৫ গ্রাম, ব্রকোলি ১৫ গ্রাম (কুচানো), বাসমতী চাল ৫০ গ্রাম (সিদ্ধ করা), মাখন ১ টেবলচামচ, অলিভ অয়েল সামান্য, নুন স্বাদমতো, রসুনকুচি ১/২ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, পার্সলেকুচি ১ চা-চামচ, **পেস্তো সস তৈরির জন্য**: বেসিলকুচি ১ ১/২ চা-চামচ, পারমেসান চিজ় ১ টেবলচামচ, পাইন নাটস ১ টেবলচামচ, অলিভ অয়েল ২ মিলি, রসুন ৪ কোয়া, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: পেস্তো সস তৈরির জন্য মিক্সিতে বেসিলকুচি, রসুন, চিজ়, পাইন নাটস, সামান্য অলিভ অয়েল, নুন দিয়ে পেস্ট তৈরি করে নিন। প্যানে অলিভ অয়েল দিয়ে জ়ুকিনি,



পেস্তো উইথ গ্রিলড ভেজিটেবল

বেবিকর্ন, অ্যাসপারাগাস, ব্রকোলি দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। ভাজাভাজা হলে লঙ্কাগুঁড়ো ও নুন দিয়ে নামিয়ে নিন। অন্য প্যানে মাখন দিয়ে গরম করে নিন। এতে রসুনকুচি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে সিদ্ধ চাল দিন। গোলমরিচগুঁড়ো, নুন, পার্সলেকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। প্লেটে সবজি, রাইস দিয়ে পোস্তো সস ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন পেস্তো উইথ গ্রিলড ভেজিটেবল।



টার্কিশ বোরেক

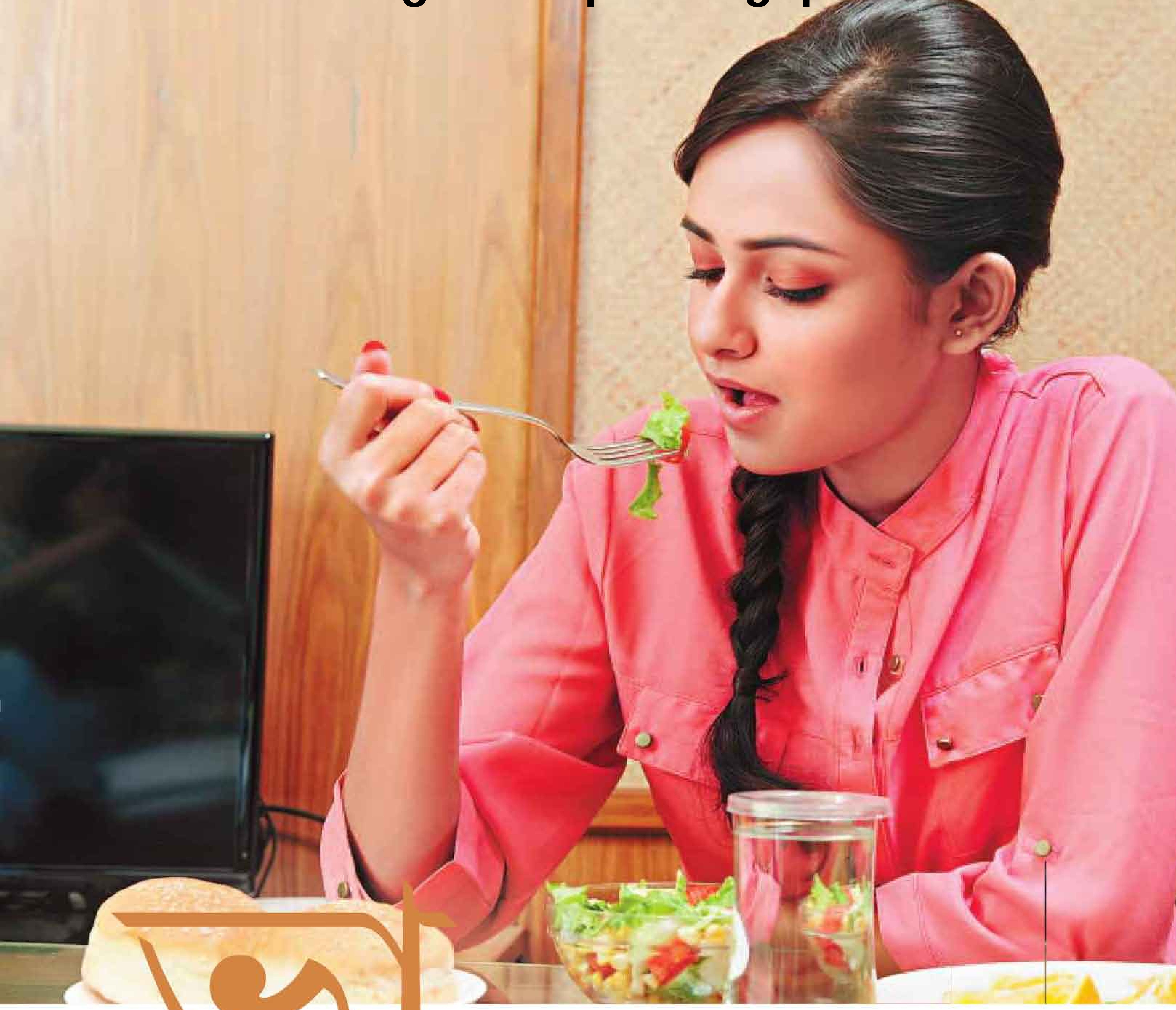
টার্কিশ বোরেক

উপকরণ: প্যানকেক তৈরির জন্য: ময়দা ২ টেবলচামচ, ডিম ১ টা, কর্নফ্লাওয়ার ১ টেবলচামচ, ভেজিটেবল অয়েল ৫০ মিলি, দুধ ৫০ মিলি, নুন স্বাদমতো, **পুর তৈরির জন্য:** পালংশাক ৭৫ গ্রাম, ক্যাপসিকামকুচি ১ ১/২ টেবলচামচ, চিজ় ২ টেবলচামচ, অরিগ্যানো ১/২ টেবলচামচ, বেসিলকুচি ১/২ টেবলচামচ, পনির ২৫ গ্রাম, গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, পেঁয়াজকুচি ২ টেবলচামচ, চিলি ফ্লেক্স সামান্য, ভেজিটেবল অয়েল ৬০ মিলি (ভাজার জন্য), নুন স্বাদমতো, ব্রেডক্রাম ৫০ গ্রাম।

প্রণালী: পাত্রে একে একে ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম ও দুধ দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে বাটার তৈরি করে নিন। ননস্টিক প্যানে সামান্য তেল দিয়ে অল্প অল্প করে ব্যাটার দিয়ে প্যানকেকের আকারে গড়ে নিন। পুর তৈরির জন্য পালংশাক সিদ্ধ করে নিন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে পেঁয়াজকুচি দিন। পেঁয়াজ বাদামি হলে ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। সিদ্ধ করে রাখা পালংশাক দিন। অরিগ্যানো, বেসিলকুচি, পনির, গোলমরিচগুঁড়ো, চিলি ফ্লেক্স, চিজ় দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। পরিমাণমতো নুন দিয়ে নামিয়ে নিন। প্যানকেকের মধ্যে পুর দিয়ে রোলের আকারে গড়ে নিন। এতে সামান্য ব্যাটার দিয়ে ধারগুলো মুড়ে দিন, যাতে খুলে না যায়। রোল ব্যাটারে ডুবিয়ে ব্রেডক্রামে গড়িয়ে নিন। প্যানে তেল দিয়ে রোলগুলো বাদামি করে ভেজে নিন। মাঝখান থেকে কেটে প্লেটে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ৯৮৩০২৩০০৩৩

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



ভাবুন তো, রেস্তরাঁয় খেতে গিয়ে মনের সুখে খাবার অর্ডার দিচ্ছেন— পাস্তা, পিৎজ়া, ক্যানড জুস... আপাতদৃষ্টিতে নিরীহ এই খাবারগুলি খাওয়ার সময় কার্বোহাইড্রেটের বিষয়টি তো মাথাতেই আনেননি! যাঁরা খাদ্যরসিক, যাঁরা অত ক্যালরি মেপে খাওয়াদাওয়া করেন না, তাঁদের কথা ছেড়েই দিচ্ছি। তবে যাঁরা একটু-আধটু ডায়েটবিলাসী তাঁরাও 'সিম্পল', 'কমপ্লেক্স' কার্বোহাইড্রেটের জটিল অঙ্কে যেতে চান না। হয়তো ভাবছেন, রোজই তো ডায়েট চার্ট অক্ষরে অক্ষরে মিলিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করছি, রোজই সকালে ফলের রস খাচ্ছি, দুপুরে পাস্তা খাচ্ছি। বাইরে খেলেও তো খুব একটা অস্বাস্থ্যকর খাবার মুখে তুলি না। কিন্তু শরীরের খুব একটা কাজে লাগছে কই! আসলে, ব্যালেন্সড ডায়েটের মূলমন্ত্র হল যাবতীয় পুষ্টিকর উপাদানের সঠিক বিভাজন। আর সেই উপাদানগুলির মধ্যে কার্বোহাইড্রেটও আছে অবশ্যই। তবে সব কার্বোহাইড্রেটই কিন্তু শরীরের পক্ষে ভাল নয়। খাওয়ার সময় মোটেও এতকিছু মাথায় রাখি না আমরা। হোয়াইট ব্রেডের স্যান্ডউইচ আর হোলগ্রেন পাস্তার মধ্যে দ্বিতীয়টি 'ভালো' কার্বোহাইড্রেটে পরিপূর্ণ। আবার বোতলবন্দি ফলের রসের তুলনায় গোটা ফল 'ভালো' কার্বসে অনেক যোজন এগিয়ে। একটু বুদ্ধি খাটিয়ে ডায়েট প্ল্যান করুন। তাহলেই যাবতীয় সমস্যার অবসান।



কার্বোহাইড্রেটের ভালো-খারাপ

খাবারে কার্বোহাইড্রেটের উপস্থিতি মানেই কিন্তু সবসময় খারাপ নয়। বরং, কিছু কিছু কার্বোহাইড্রেট স্বাস্থ্যের পক্ষে যথেষ্ট উপযোগী। আলোচনায় মধুরিমা সিংহ রায়।



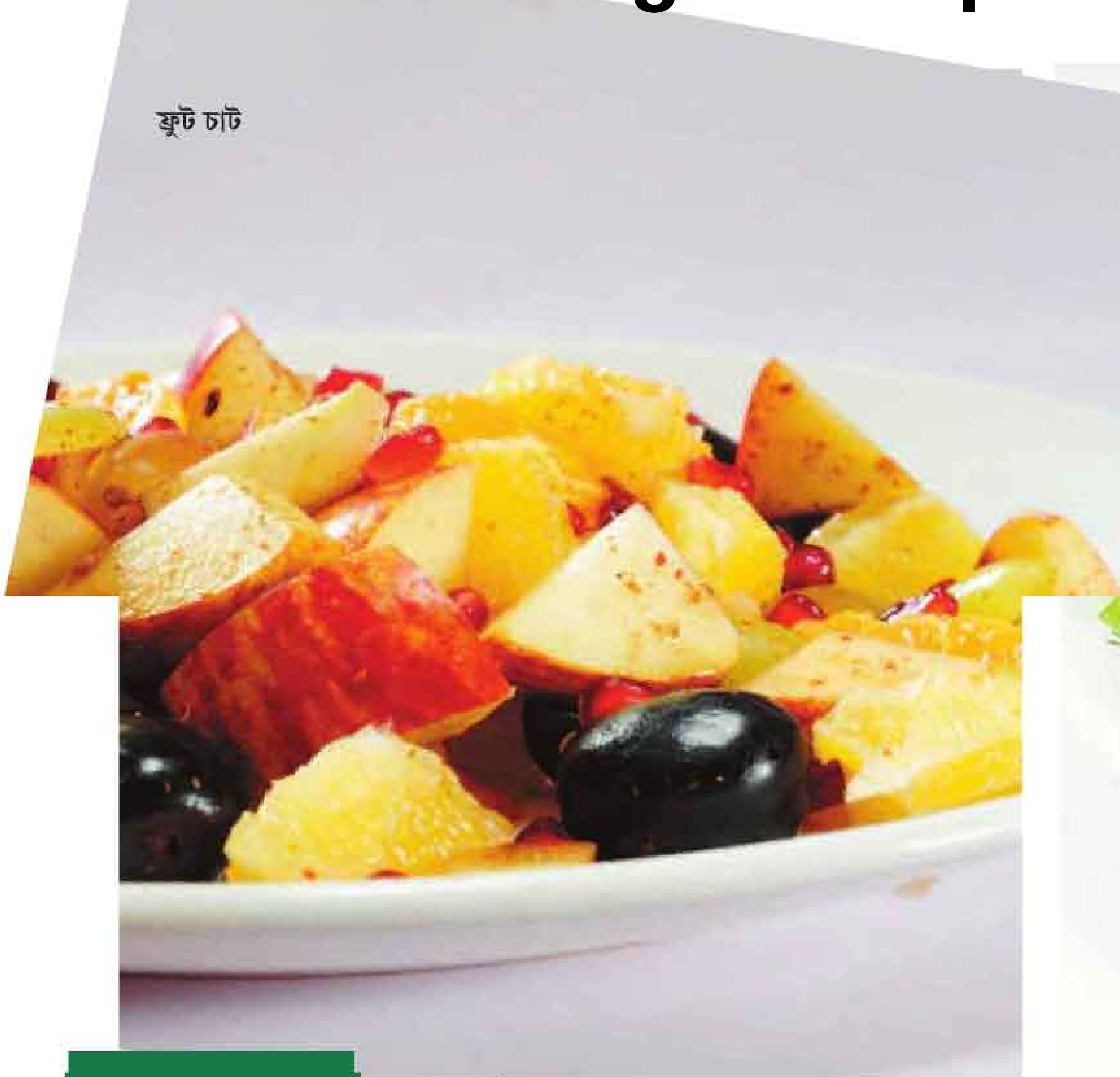
কার্বোহাইড্রেটের খুঁটিনাটি

খাবারে তিনধরনের ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট থাকে: ফ্যাট, প্রোটিন আর কার্বোহাইড্রেট। কার্বোহাইড্রেট আমাদের শরীরে গ্লুকোজের পর্যাপ্ত যোগান দেয় যা থেকে এনার্জি তৈরি হয়। সিম্পল কার্বোহাইড্রেটে চিনির পরিমাণ বেশি থাকে। তাই এধরনের কার্বোহাইড্রেটকে মোটেও স্বাস্থ্যের পক্ষে 'ভালো' বলা যায় না। কিন্তু কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট থেকে গ্লুকোজ তৈরি হতে সময় লাগে কিছুটা বেশি। আবার যেসব খাবারে ভরপুর ফাইবার থাকে, সেগুলোও কিন্তু 'ভালো' কার্বোহাইড্রেটের দলে। কোনও খাবারে ফাইবারের মাত্রার কথা চিন্তা না করে, তাকে 'ভালো' বা 'খারাপ' বলা যায় না। ভালো কার্বোহাইড্রেট ডায়াবিটিসের মাত্রা ওঠানামা করতে দেয় না। আর সবুজ সবজিতে যেহেতু ফাইটোকেমিকাল বেশি থাকে, তাই ক্যানসার প্রতিরোধ করতে বা হার্টের অসুখের সম্ভাবনা কমাতে এগুলো খুবই ভালো। আর ফাইবারের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল এগুলো। খাবারে বিভিন্ন উপাদান শরীরে ধীরে ধীরে অ্যাবজর্ব করার জন্য ফাইবার প্রয়োজন। আবার ওটস, বিনস ও কিছু কিছু ফলে থাকা ফাইবার রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রাও কমাতে সাহায্য করে।

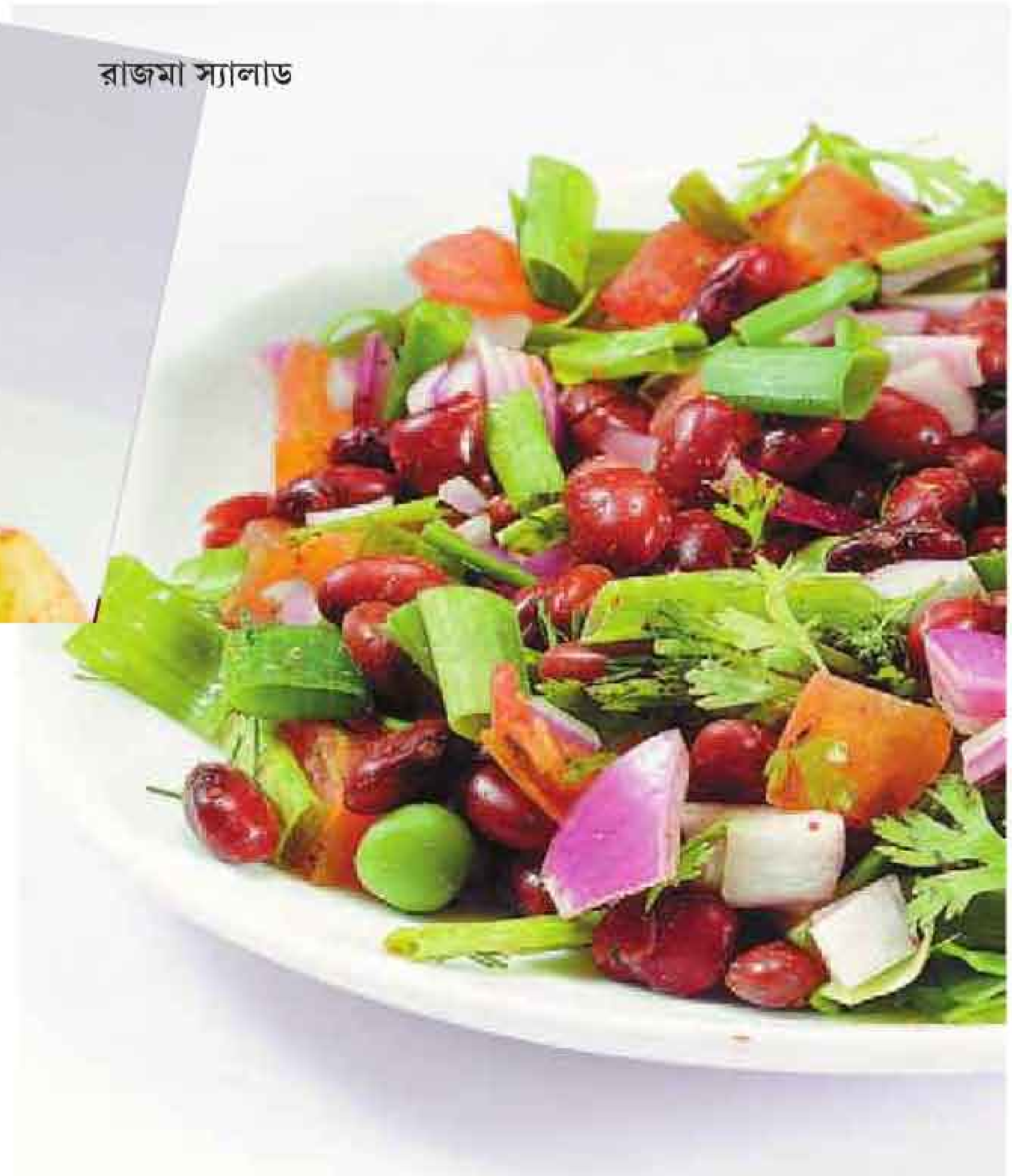


কী খাবেন, কী খাবেন না

হোলগ্রেন প্রোডাক্ট যেমন ব্রাউন রাইস, হোলগ্রেন পাস্তা, হোলহুইট ব্রেড বা ওটস, বাদাম ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার, ভিটামিন, মিনারেল আর ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস থাকে। এগুলোতে গ্লাইসেমিক ইনডেক্সের মাত্রাও কম থাকে। তাই ডায়াবিটিসের মাত্রাও ওঠানামা করে না খুব একটা, ওজনও নিয়ন্ত্রণে থাকে। বুঝতেই পারছেন, এত গুণের কথা যখন বলা হচ্ছে, তখন নিশ্চয়ই এগুলো আপনার শরীরের পক্ষে 'সু' কার্বোহাইড্রেটের যোগান দেয়। এছাড়া ফল আর সবজিতেও ঠাসা 'ভালো' কার্বোহাইড্রেট থাকে। আপনি যদি দিনে ২০০০ ক্যালরি খান, তাহলে তার মধ্যে অন্তত ২ কাপ ফল খাওয়া যেতেই পারে। বিনস, মটরশুঁটি, মসুরডাল ডায়েট তালিকায় রাখতে পারেন। এগুলি হার্টের সমস্যা, প্রস্টেট ক্যানসার ও টাইপ টু ডায়াবিটিস প্রতিরোধ করে। রিফাইনড শস্য যেমন হোয়াইট ব্রেড, বার্গার বান, পিৎজ়া, মাফিন ইত্যাদি 'খারাপ' কার্বোহাইড্রেট। রিফাইন করার সময়েই খাবার



ফ্রুট চাট



রাজমা স্যালাড

মনে রাখুন

আরও কয়েকটি বিষয় মাথায় রাখা জরুরি। যেমন, ফ্রুট জুসের থেকে গোটা ফল খাওয়া সবসময়ই ভাল। বা ধরুন, হোয়াইট রাইসের তুলনায় ব্রাউন রাইস অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর। খাবারে অন্তত একটা রেসিস্ট্যান্স স্টার্চ ফুড যেমন লিন প্রোটিন, ফল বা সবজি রাখা যেতে পারে। রোজকার খাদ্যতালিকায় এরকম দু'টো-একটা ছোটখাটো রদবদল করা যেতেই পারে। তাহলেই কাঙ্ক্ষিত ফল পাবেন। আর কোনও প্রসেসড ফুড বাজার থেকে কেনার আগে নিউট্রিশন লেবেল দেখে নিন। তাহলে বুঝতে পারবেন খাবারটিতে কতটা কার্বোহাইড্রেট আছে।

থেকে ভিটামিন বি, ফাইবার ও মিনারেল নষ্ট হয়ে যায়। এগুলির গ্লাইসেমিক ইনডেক্সও বেশি। তবে 'খাব না'র তালিকাটা মোটেও এত ছোট নয়! চিপস, কুকিজ়, সোডা, কেক, পেস্ট্রি, উচ্চ ফ্রুকটোসযুক্ত কর্ন সিরাপ, প্যানকেক, ফলের রস (বিশেষ করে ক্যানড ফ্রুট জুস), যে কোনও প্রসেসড ফুড—এগুলিতে ক্যালরির যেমন বাড়বাড়ন্ত, পুষ্টিকর উপাদানের ততটাই অভাব।

আপনাদের জন্য রইল 'ভালো' কার্বোহাইড্রেটসম্পন্ন দু'টো রেসিপি।

রাজমা স্যালাড

উপকরণ: রাজমা ১ কাপ, টোম্যাটো ২টো (কুচানো), পেঁয়াজকুচি ৪ টেবলচামচ, পেঁয়াজশাককুচি ২ টেবলচামচ, লাললঙ্কাগুঁড়ো ও গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, লেবুর রস ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: রাজমা সিদ্ধ করে জল ঝরিয়ে রাখুন। এরপর একে একে টোম্যাটোকুচি, পেঁয়াজকুচি, পেঁয়াজশাককুচি মিশিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। এতে লাললঙ্কাগুঁড়ো, গোলমরিচ, লেবুর রস, ধনেপাতা ও নুন দিয়ে আরও একবার ভাল করে নেড়েচেড়ে পরিবেশন করুন।

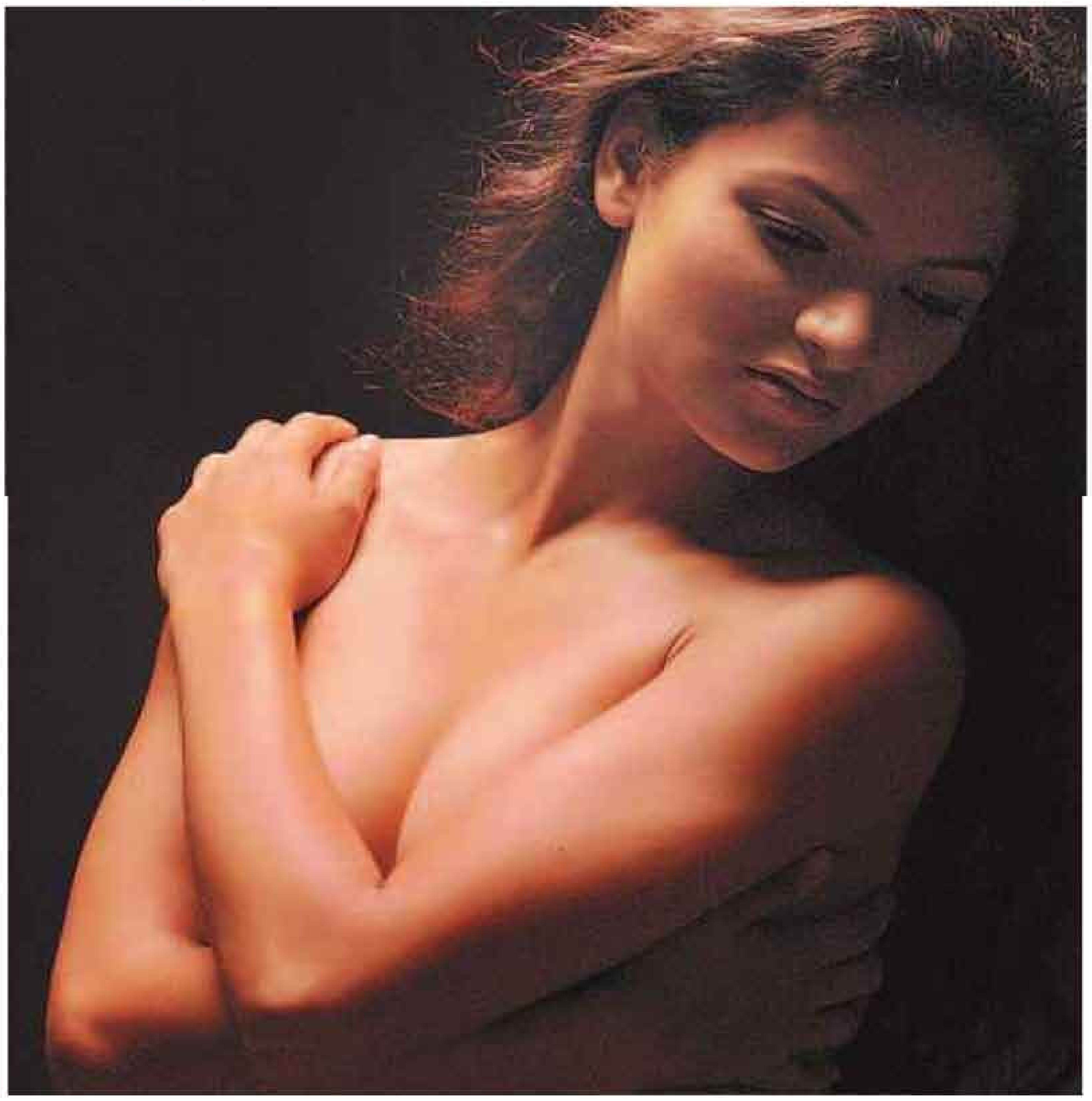
ফ্রুট চাট

উপকরণ: আপেল ২টো, বেদানা ১টা, কমলালেবু ১টা, মুসাম্বি ১টা, কালো আঙুর ১ কাপ, সবুজ আঙুর ১/২ কাপ, বিটনুন ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ, চাটমশলা ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ।

প্রণালী: আপেল কিউব করে কেটে নিন। আপেল, কমলালেবুর কোয়া, মুসাম্বির টুকরো, বেদানা, আঙুর দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দিন। বের করে বিটনুন, লেবুর রস, চাটমশলা ও লঙ্কাগুঁড়ো মিশিয়ে পরিবেশন করুন।



রেসিপি সৌজন্যে: মৌমিতা সাধুখাঁ
ফোন: ৮০১৩৬৭৯১৭১
মডেল: মিশমী
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য স্ট্যাডেল
ফোন: ২৩৩৫৭২২০, ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫
ছবি: শুভেন্দু চাকী



সাডেন লাম্প ইন দ্য ব্রেস্ট



ব্রেস্টে লাম্প মানেই ক্যানসার নয়, জানালেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

ব্রেস্টে লাম্প মানেই অনেকে ভাবেন নির্ঘাৎ ব্রেস্ট ক্যানসার হয়েছে। ভাবাটা অস্বাভাবিকও নয়। যে হারে ব্রেস্ট ক্যানসারের সমস্যা বাড়ছে তাতে ভয় পাওয়ার কারণ আছে বই কী। তবে সব সময় ব্রেস্টে লাম্প থাকলেই যে ক্যানসার হয়েছে তা নয়। ব্রেস্টে লাম্প অনেকে হঠাৎ করেই আবিষ্কার করেন। কিন্তু প্রশ্নটা হল, লাম্প হয় কেন। এক এক বয়সে এক এক কারণে লাম্প হতে পারে। আসুন কারণগুলো ভাল করে পর্যবেক্ষণ করা যাক:

- বয়ঃসন্ধিতে স্তনে লাম্প ফাইব্রোঅ্যাডেনোমা হতে পারে। এটা নিয়ে চিন্তার বিশেষ কারণ নেই। এই লাম্প নিজে নিজেই চলে যায়।
- অল্পবয়স্ক মহিলাদের (যাঁরা ব্রেস্টফিড করাচ্ছেন) ব্রেস্ট অ্যাবসেস সাধারণত যন্ত্রণাদায়ক ও লাল হয়। সার্জন দেখিয়ে কারণ জানা ও চিকিৎসা করা জরুরি
- ম্যাচিওরড মহিলাদের ক্ষেত্রে লাম্প অনেক কিছুই হতে পারে। সিস্ট থেকে শুরু করে বিনাইন টিউমার কিংবা ক্যানসার। মেনোপজের পর লাম্প হলে টেস্ট করা জরুরি। কারণ এর থেকে ক্যানসার হতে পারে। তবে লাম্প দেখলেই সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের কাছে যাওয়া সম্ভব নাও হতে পারে। ডায়াগনোসিসের ফল যাই বেরক না কেন আপনাকে সচেতন হতে হবে।
- প্রথমেই বলব হাইপার হবেন না। খেয়াল করে দেখুন স্তনের আর কোথাও বা বগলে আর কোনও লাম্প হয়েছে কি না। আর্মপিট লাম্প সাধারণ লিম্ফ নোড হয়। ভাল করে দেখুন স্তনের চামড়া আর নিপল আন্ডারলায়িং লাম্পের সঙ্গে জুড়ে আছে কি না। থাকলে চিন্তার বিষয়। লাম্প নরম হলে চিন্তার কিছু নেই। খুব শক্ত হলে ডাক্তার দেখান।
- পিরিয়ডের সময় অনেকেরই ব্রেস্টে ব্যথা হয়। এটা কিন্তু ফাইব্রোসিস্টিক ডিজিজ। সামান্য ট্রিটমেন্টেই ঠিক হয়ে যেতে পারে। লাম্প নিয়ে যদি কোনওরকম সন্দেহ হয়, তা হলে সার্জনের পরামর্শ নিন।এবার আসি ব্রেস্ট ক্যানসারের কথায়। সাধারণত কিছু রিস্ক ফ্যাক্টর চিহ্নিত করা যায়:
- একটা ব্রেস্টে ক্যানসার থাকলে অন্য ব্রেস্টেও ক্যানসার হতে পারে। বয়স বাড়ার সঙ্গে ব্রেস্ট ক্যানসার হওয়ার সম্ভবনা বেড়ে যায়।
- অতিরিক্ত ধূমপান করলে বা অ্যালকোহল পান করেল ব্রেস্ট ক্যানসার হতে পারে।
- ওবিসিটিও কিন্তু ব্রেস্ট ক্যানসারের অন্যতম কারণ। তবে বয়ঃসন্ধি থেকে যদি কেউ মোটা হতে শুরু করেন এবং ৪০-৫০ বছরেও মোটাই থাকেন, তাঁদের পোস্ট মেনোপজাল ব্রেস্ট ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। তবে ব্রেস্ট ক্যানসার হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করার তো কোনও মানে হয় না। কথায় আছে না প্রিভেনশন ইজ় বেটার দ্যান কিওর। তাই আজ থেকে নিজেদের সচেতন করুন। ব্রেস্ট হেলথ ভাল রাখতে কিছু সুঅভ্যেস রপ্ত করুন।



হেলদি খাবার খান। অ্যালকোহল পান কমিয়ে দিন। আর ধূমপান একেবারে ছেড়ে দিন। ওজন কমিয়ে ফেলুন। তবে কমিয়ে ফেলা যথেষ্ট নয়, সেটাকে মেন্টেনও করতে হবে।

- মাঝে মাঝেই ব্রেস্ট সেল্ফ এগ্‌জ়ামিনেশন করুন। অস্বস্তি হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩
rambodoc@gmail.com.



দীর্ঘদিন বাদে দিল্লি থেকে কলকাতায় এসেছে বিখ্যাত চিত্রশিল্পী দেবরাজ সিংহরায়। উপলক্ষ অনেক দিন পর এ শহরে অনুষ্ঠিতব্য তার এগজিবিশন। রূপলেখা গ্যালারিতে প্রিভিউটা দুর্দান্ত হয়েছে। প্রেসের উপস্থিতিতে বেশ জমজমাট ব্যাপার। বন্ধুদের বাকবিতণ্ডা ও হট্টগোলে কলকাতায় যৌবনের সেই দিনগুলোই যেন ফিরে আসছিল। যে কলকাতা তাকে একসময় ফিরিয়ে দিয়েছিল, সে শহরই তাকে সাদরে গ্রহণ করছে। মানসীর সঙ্গে ডির্ভোস হয়ে যাওয়ার পর সে মজেছিল চন্দ্রিমাতে, তারপর চলে গিয়েছিল প্যারিসে। এরপর আরও নারী এসেছে তার জীবনে। এই নারীই তাকে একসময় সুখ দিয়েছে, নারীই তাকে বিষণ্ণ করেছে। আঁচলও তো মেয়ে! তারপর.....

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

পর্ব ৪

ক্লাস শেষ করে স্টাফরুমে পা রাখতেই আবার ফিরে এল দোলাচল। আঁচল কি আজ যাবে দেবরাজ সিংহরায়ের চিত্রপ্রদর্শনীর উদ্বোধনে? নাকি যাবে না?

আঁচল কষে ধমকাল নিজেকে। সিদ্ধান্ত তো নিয়েই ফেলেছে, কেন অহেতুক বাসনাটাকে প্রশ্রয় দিচ্ছে সে? চক ডাস্টার, অ্যাটেন্ডেন্স রেজিস্টার যথাস্থানে রেখে চেয়ারে বসল আঁচল। রুমালে হাতমুখ মুছতে মুছতে মন ঘোরাল অন্য দিকে। স্যরের কাছে কবে যাওয়া যায়? কাল মঙ্গলবার তো রথীন স্যর আসেন না, বুধবার সুপর্ণার বিয়ে, সকাল থেকে সেখানে বড়ি ফেলার কথা, গোটা দিন সেখানেই কাটবে। বেশি হাহা হিহি পোষায় না আঁচলের, কিন্তু ছাড়ান পেলে তো। স্কুলের বন্ধুরা যা জোর করছে। ইদানীং পুরনো বন্ধুদের সঙ্গে মেলামেশার পাট তো চুকেই গেছে, গড়িয়া যাওয়া ইস্তক আর দেখাশোনাই হয় না। এইরকম কোনও উপলক্ষেই যা হঠাৎ হঠাৎ একত্র হওয়া। খারাপ লাগে না, তবে দিনটা তো বরবাদ। পরের দিনই কি আর বেরোতে ইচ্ছে করবে? শুক্রবার ফের কলেজ, শনি রবি ইউনিভার্সিটি বন্ধ, ব্যস সপ্তাহটা গন। বাপি যা ভয় পাচ্ছে, তাই ঘটবে নাকি? যেভাবে ছোট্ট ছোট্ট অজুহাতে দিন গড়িয়ে যাচ্ছে, আঁচল সত্যি সত্যি গেঁতো হয়ে যাবে না তো? ওদিকে পিসিমনি তো বিয়ে বিয়ে করে খেপেছে। সত্যিই যদি আঁচলকে ছাদনাতলায় যেতে হয়, তাহলে তো সব ভাবনারই ইতি।

চারটে বাজে। প্রকাণ্ড স্টাফরুম প্রায় ফাঁকা। জানলার ধারের টেবিলে দুই মাঝবয়সী অধ্যাপক আড্ডায় মশগুল। এ বছর এখনও কেন ভাল ফুলকপি উঠল না, তাই নিয়ে গবেষণা চলছে। দু'জনেই বাণিজ্য বিভাগের, জানে আঁচল, তবে কারওর সঙ্গে তেমন পরিচয় নেই। দরকার না পড়লে ফুলটাইমারদের সঙ্গে আঁচলের মতো অতিথি অধ্যাপকদের বাক্যবিনিময় হয় না বড় একটা।

আঁচলের বেশ খিদে পাচ্ছিল। আজ তিনটে ক্লাস ছিল পর পর, তিনটেই অনার্স, ধকল তো কম নয়। ব্যাগ খুলে টিফিনবক্স বার করল আঁচল। মেনুটা আজ মন্দ দেয়নি মা। চিকেন স্যান্ডউইচ আর ডিমসেদ্ধ। ভালই হয়েছে, প্রদর্শনীতে যদি যায় আঁচল, ফিরতে তো একটু দেরি হবেই, পেট মোটামুটি ভরা থাকবে।

ফের আঁচল শাসাল নিজেকে। হচ্ছেটা কী? সেই ঘুরেফিরে আনসান ভাবনা? কোত্থাও যেতে হবে না। টিফিন সেরে সোজা বাড়ি।

স্যান্ডউইচ সবে কামড় বসিয়েছে আঁচল, দুপদাপ পায়ে পিয়ালির প্রবেশ। লাইব্রেরি থেকে এল মনে হয়, হাতে দু'খানা গাবদা গাবদা বই।
টেবিলে বই দু'খানা রেখে আঁচলের পাশটিতে বসল পিয়ালি। অমনি আঁচল বাড়িয়ে দিয়েছে টিফিনবক্স। ঝুঁকে টিফিনে চোখ বোলাল পিয়ালি, "না রে, ডিমে আমার অ্যালার্জি।"
"তো স্যান্ডউইচ নাও।"
পিয়ালির তাতেও উৎসাহ নেই। বলল, "না, তুই খা।
"মুড অফ?"
"হবে না? যা সব শুনছি!"
"কী গো?"
"আমাদের ভাতে মারার ষড়যন্ত্র চলছে। লাইব্রেরিতে বলাবলি করছিল।"
আঁচলের চেয়ে বয়সে পিয়ালি খানিকটা বড়ই। বিষয়ও আলাদা। পিয়ালি অঙ্ক। তবে একই দিনে ইন্টারভিউ দিয়ে চাকরি পাওয়ার সুবাদে দু'জনের একটা সখীত্ব গড়ে উঠেছে।
আঁচল চোখ কুঁচকে বলল, "ষড়যন্ত্র?"
"নয় তো কী? এমনিতে তো পার ক্লাস দেড়শো ঠেকায়, সেটুকুও আর নাকি জুটবে না।"
"কেন? আঁচলের মুখ নড়া থেমে গেল, "টাকার অ্যামাউন্ট কমিয়ে দেবে?"
"উঁহু। বেলপাতা শোঁকাবে।" গলা সামান্য চড়ে গিয়েছিল পিয়ালির, ঘরে উপস্থিত দু'জন সিনিয়ারকে দেখে নিয়ে স্বর নামাল, "নেক্সট গভর্নিং বডির মিটিংয়ে কী প্রস্তাব আসছে জানিস? দু-হাত্তা ছাঁটাই করবে গেস্ট লেকচারারদের।"
"যাহ, তা হয় নাকি?"
"হবে। প্রতি তিনজন গেস্ট লেকচারারের জায়গায় আসবে একজন কন্ট্র্যাক্টচুয়াল। তাকে থোক হাজার দশ পনেরো ধরিয়ে ফুল টাইমারের ডিউটি করিয়ে নেবে।"
"আমরা কী দোষ করলাম?"
"আমরা নাকি কোনও দায়িত্ব নিই না, ক্লাসটুকু করেই পালাই... খাতা দেখা, পরীক্ষা হল সামলানোর ঝক্কি এড়াতে চাই..."
"এ তো রং অ্যালিগেশন! এগজ্যামের হ্যাপা তো অনেকটাই আমাদের ঘাড়ে চাপে।"
"আরে বাবা, কলেজ তো এখন আমরাই চালাই। হিসেব কর, কলেজে এখন ফুলটাইমার ক'জন? বোধহয় তেইশ জন। এদিকে পার্টটাইমার আর গেস্ট মিলিয়ে আমরা অন্তত পঞ্চাশ। তোদের হিস্ট্রির কী রেশিও?"
"অনুপবাবু আর রীতাদি, দু'জন ফুলটাইমার। আর আমরা পাঁচজন।"
"অর্থাৎ টু ইজ টু ফাইভ। আমাদের অঙ্কে টু ইজ টু সিক্স। বাংলা, ইংলিশ ফিজিক্স কেমিস্ট্রি, সব ডিপার্টমেন্টে তো এক ছবি। ঘটা করে ভূগোল আর ইলেক্ট্রনিক্স খোলা হল, সেখানে তো কোনও ফুলটাইমারই নেই।"
চাকরিটা আঁচল করে বটে, তবে ডানা না ভিজিয়ে। এই সব ব্যাপার স্যাপার নিয়ে সে মাথা ঘামায় না বড় একটা। এড়ানোর ভঙ্গিতে বলল, "কী করা যাবে বল? সরকার যদি নতুন লোক না দেয়..."
"তাহলে নতুন নতুন বিভাগ খোলা কেন?"
"আমাকে কেন জিজ্ঞেস করছ? আমি কী করে বলব?"
"তোকে নয়, নিজেকেই প্রশ্ন করছি। কী আহ্লাদের কথা তুই ভাব, এদিকে টাকার অভাবে গভর্নমেন্ট ফ্রেশ অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেবে না, ওদিকে কলেজ প্যাঁচ কষছে কীভাবে আমাদের ছেঁটে ফেলা যায়। বল তো, আমাদের তাহলে কী করে চলে?"
"কলেজে তো সমিতির লোকজন আছে। প্রবলেমটা তাদের বোঝানো যায় না?"
"তুৎ, স্যরদের ইউনিয়ন তো গভর্নমেন্টের ধামাধরা। আমাদের জন্য কেউ কিচ্ছু করবে না। নিজেদের মাইনেটা নাকি অনেক বাড়ছে, ওঁরা এখন তাতেই বিভোর।"
"অত গজগজ করছ কেন? আর একটা কলেজে তো পার্টটাইম করছ। সেখান থেকে তো হাজার ছয়েক পাও।"
"এবার হয়তো সেটাও যাবে।"
"তখন নয় দু'পা ছড়িয়ে কেঁদো।"
"টিজ় করছিস, অ্যাঁ? পিয়ালি রীতিমতো আহত, "অবশ্য তোর আর কী! তোর তো চাকরিটাই শখের। টাকা পেলেও হয়, না পেলেও চলে...।"
কথাটা মিথ্যে নয়। আবার পুরোপুরি সত্যিও তো নয়। চাকরি না করলে আঁচল অসুবিধেয় পড়বে না, এটা যেমন

মা আর বাপির তো প্রথম দিন থেকেই ঘোর আপত্তি। এই চাকরির দরকার নেই, কাছেপিঠে কিছু পেলে করো, নইলে পড়াশোনা চালিয়ে যাও...।

সত্যি, আবার প্রতিটা পদে বাপি বা মার কাছে হাত পাততে এখন বাধো বাধো ঠেকে, এটাও তো সমান সত্যি। রোজগার যত সামান্যই হোক, চাকরিটা আঁচলের কাছে একমাত্র আত্মনির্ভরতার উপায়ও তো বটে। ভেতরে ভেতরে একটা আর্তি অনুভব করছিল বলেই না কাগজে বিজ্ঞাপন দেখে এখানে আবেদন ঠুকেছিল। গড়িয়া থেকে বাদুড়ঝোলা হয়ে শেয়ালদা, সেখান থেকে আধা ঘণ্টা ট্রেন, কতটা রাস্তা যে তাকে ঠেলে আসতে হয়। এভাবে দু'দফা ট্রেন ঠেঙানোটা মোটেই প্রসন্ন মনে মেনে নেয়নি মা। আর বাপির তো প্রথম দিন থেকেই ঘোর আপত্তি। এই চাকরির কোনও দরকার নেই, কাছেপিঠে কোথাও কিছু পেলে করো, নইলে পড়াশোনা চালিয়ে যাও...। অলি পর্যন্ত ঠাট্টা জোড়ে, কেন এক বাড়ি ঠিকে কাজের জন্য এত খেপে উঠলি রে দিদিভাই! এত প্রতিরোধ উপেক্ষা করে চাকরি করা কি নিছক শখশৌখিনতা? পিয়ালি যা বলছে, চাকরিটার আয়ু বুঝি ফুরোল। কী যে হবে!
মিহি উদ্বেগটুকু চাপা দিতেই যেন ঈষৎ প্রগলভ হল আঁচল। লঘু সুরে বলল, "তোমার চাকরিও তো শখের। নিশ্চয়ই তোমার টাকায় বাড়িতে হাঁড়ি চড়ে না!"
"আমার সঙ্গে তোর তুলনা? তুই আছিস বাপের হোটেলে। আর আমি প্রতিপালিত হচ্ছি শ্বশুরের অন্নে। দু'টোতে কত তফাত, বিয়ে হলে বুঝবি।"
উত্তরে চাট্টি কথা শুনিয়ে দিতে পারত আঁচল। তোমার বর

যখন চাকরি বাকরি করছে না, তোমারও রোজগার টলমলে, এমত অবস্থায় তোমরা গাঁটছড়া বাঁধলে কেন? বর যখন পিএইচডি করেও থামল না, জয়েন করল পোস্ট ডক্টরাল রিসার্চে, কেন বাধা দিলে না তুমি? বলতেই পারতে, বিয়ের যদি সাধ জেগে থাকে, তো একটা পাকাপাকি বন্দোবস্ত করো। পিয়ালি নিজেই বা কী করছে? নেট তো দূরস্থান, কলেজ সার্ভিস কমিশনের পরীক্ষাতেও বসছে না, স্কুলে চাকরির চেষ্টা করে দু-দু'বার গাড্ডু মারল —এমন মেয়েকে তো খানিকটা চাপে থাকতেই হবে। কর্মস্থলে। বাড়িতেও। কাঁদুনি গেয়ে লাভ আছে কোনও?

আঁচল অবশ্য কিছুই বলল না। তাকেও যদি বিয়ের পিঁড়িতে বসতে হয়, একেবারে উপার্জনহীন হয়ে শ্বশুরবাড়ি যাওয়াটা কি ঠিক হবে? ছেলেটা নাকি মোটা মাইনে পায়, তবু ওই হাততোলা হয়েই থাকা...

তিরতিরে ভাবনা নিয়ে টিফিনবক্স খালি করল আঁচল। টয়লেটে গিয়ে মুখেচোখে অল্প জল ছেটাল! রুমালে চেপে চেপে ঘষল মুখখানা। আয়নায় দেখছে নিজেকে। দর্পণে বিম্বিত আঁচলে মানসী প্রায় নেইই। না গায়ের রঙে, না মুখের আদলে। অমন টকটকে রং, পাতলা ঠোঁট, টানা টানা চোখ, দীঘল দেহকাণ্ড, মেয়েকে দেবে কোত্থেকে মানসী! সাদামাটা গড়পড়তা চেহারা মানসীর এই রূপসী কন্যাটি যে একান্তই দেবরাজের, তা যেন এক লহমায় ধরে ফেলা যায়।

আঁচল আয়না থেকে দৃষ্টি সরিয়ে নিল। যাবে? নাকি যাবে না? নামেই তো শুধু বাবা, আদতে বাপ মেয়ের কোনও সম্পর্ক আছে কী?

আয়না থেকে দেবরাজের সেই মেয়ে আচমকা প্রশ্ন করে বসল, কী রে, যাচ্ছিস তো?

আঁচল চমকে উঠল, কোথায়?

নেকু। জানিস না যেন!

কেন যাব?

যাবি না'ই বা কেন? বড় মুখ করে তোকে ডাকল...

ওফ, আবার সেই টানাপোড়েন। আঁচল আয়না থেকে দৃষ্টি সরিয়ে নিল। যাবে? নাকি যাবে না? নামেই তো শুধু বাবা, আদতে বাপ মেয়ের কোনও সম্পর্ক আছে কী? যোগাযোগ বলতে মাসে দু'মাসে হাজার মাইল দূর থেকে ফোন, ক্বচিৎ কখনও কলকাতায় এলে ঝলক মুখ দেখিয়ে যাওয়া, ব্যস। এবার তো এল প্রায় চার বছর পর। না না, তেতাল্লিশ মাস। দার্জিলিংয়ে ওয়ার্কশপ সেরে ফেরার পথে একবার দর্শন দিয়ে গিয়েছিল আঁচলকে। তারিখটা ছিল এগারোই মে। মাঝে এই লম্বা সময়ে সাকুল্যে সতেরোটা ফোন। শুধু এইটুকুতে কতটুকু টিকে থাকে সম্পর্ক?

আঁচল কড়া চোখে আয়নার আঁচলকে দাবড়াল, একদম নয়। খেয়ালখুশি মতো আসবে, টুসকি বাজিয়ে ডাকবে, অমনি ল্যাল ল্যাল করে ছুটতে হবে? আঁচল অত সস্তা নয়।

খানিক সুস্থিত মেজাজে আঁচল স্টাফরুমে এসে দেখল, পিয়ালি যাওয়ার জন্য তৈরি। আঁচলকে তাড়া লাগাল, "কী রে, বেরোবি তো?"

আঁচল ব্যাগ কাঁধে তুলল, "চলো।"

কলেজ থেকে স্টেশন হাঁটাপথে মিনিট সাতেক। এই কলেজটা বয়সে প্রবীণ, তবে আকারে তেমন বিশাল নয়। মাত্র দু'খানা দোতলা বিল্ডিংয়ে গুঁতোগুঁতি করে বিজ্ঞান, কলা বাণিজ্য। দৃষ্টিসুখের জন্য একখানা মাঠ আছে কম্পাউন্ডে। কয়েকটা গাছপালাও। শীতের পদধ্বনি পেয়ে কেমন যেন শুকনো মেরে গেছে গাছগুলো। গেটের মুখে ঘোড়ানিমটাই যা ঝাঁকড়া এখনও। পড়ন্ত সূর্যের আলো মেখে সে ভারী মায়াবী এখন।

কলেজ চত্বরের বাইরে এসে পিয়ালির এতক্ষণের ক্ষোভ দুঃখ সহসা উধাও। ফিসফিস করে বলল, "এই আঁচল ফুচকা খাবি?"

সামনেই ফুচকাওয়ালা। একদল ছেলেমেয়ে ঘেরাও করে রেখেছে আধবুড়ো লোকটাকে। অকারণ হাসির ফোয়ারা উঠছে ঘন ঘন। সম্পর্কে ছাত্রছাত্রী হলেও আঁচল পিয়ালির থেকে তারা কতই বা ছোট, তবু তাদের পাশে দাঁড়িয়ে ফুচকা খাওয়া কি মানায়? বিশেষত কলেজের সামনে?

চোখ পাকিয়ে আঁচল বলল, "তোমার না খিদে নেই? স্যান্ডউইচ খেতে বললাম, নিলে না!"

"তুৎ, কোথায় ফুচকা, কোথায় স্যান্ডউইচ! ...বেশি নয়। জাস্ট চার পাঁচটা।"

"একটাও না। হাঁটো তো। এখানে দাঁড়ালেই আওয়াজ খাবে।"

অগত্যা হতাশ মুখে এগোল পিয়ালি। মোবাইল বার করে ঝট করে বরের সঙ্গে একটু প্রেমালাপ সেরে নিল। তারপর গোটা পথ একাই বকে চলেছে। অবিশ্রান্ত একঘেয়ে শাশুড়িনিন্দা। কত বিচিত্র পদ্ধতিতে তাকে হেয় করেন মহিলা, কীভাবে খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে পিয়ালির রান্নার খুঁত বার করেন, শরীর খারাপের ছুতো দেখিয়ে কতবার ছেলে, ছেলে বউয়ের বেড়াতে বেরোন আটকে দিয়েছেন... শুনতে শুনতে আঁচলের কান ঝালাপালা। পিয়ালি যা বলে, সবটাই কি সত্যি? শাশুড়িমাত্রই পুত্রবধূর প্রতিপক্ষ? নাকি এ নেহাতই পিয়ালির হীনমন্যতার প্রতিফলন? রোজগারপাতির জোর না থাকলে অনেক সিধে আচরণও বাঁকা ঠেকে।

পলকের জন্য একটা চোরা আশঙ্কা দুলে গেল আঁচলের বুকে। আঁচলও ক'দিন পরে পিয়ালি হয়ে যাবে না তো? তুৎ, যত সব আজেবাজে চিন্তা। বিয়েটা আদৌ হবে কিনা তারই স্থিরতা নেই। তাছাড়া ছেলের মা তো নাকি অতি ব্যস্ত মানুষ, রাজনীতিতে ডুবে থাকেন অষ্ট প্রহর, পুত্রবধূর পিছনে ট্যাক ট্যাক করার তাঁর সময় মিলবে তো!

স্টেশনে পৌঁছে পিয়ালির হা হুতাশ থেকে মুক্তি। প্ল্যাটফর্মে পা রাখতে না রাখতে ট্রেনও হাজির। অনেকটা লেট করেছে বলে ডাউন গাড়িতেও ভীষণ ভীড়। পরবর্তী গাড়ির প্রতীক্ষার প্রশ্নই নেই, আঁচল আর পিয়ালি ঠেলেঠুলে উঠে পড়ল মহিলা কামরায়। পিয়ালি

নেমে গেল দমদমে, যাত্রীদের মাঝে একা হয়ে দাঁড়িয়ে আছে আঁচল। চতুর্দিকে এত মানুষ, আঁচল দেখছে না। কামরায় এত কোলাহল, আঁচল শুনতে পাচ্ছিল না। কেন আবার এই উদাসীনতা? কোন চিন্তায় ফের ডুবল আঁচল? অতীত? বর্তমান? ভবিষ্যৎ? রিসার্চ? কলেজ? বিয়ে? নাকি দেবরাজের কথাই ভেবে চলেছে আবার? সেই দেবরাজ, যাকে দু-আড়াই বছরের পর আর চোখেই দেখেনি আঁচল। সজ্ঞানে যার সঙ্গে প্রথম মোলাকাত আট বছর বয়সে। দেবরাজ বিদেশ থেকে ফেরার পর। তার পিসিমনির বাড়িতে। প্রথম দর্শনে আঁচল তো মানুষটাকে চিনতেই পারেনি। কোন শৈশবে হুশ করে উঠে গিয়েছিল, নামের পাশে পদবিটুকু লেগে থাকা ছাড়া আঁচলের কাছে তার কোনও অস্তিত্বই ছিল না যে। বরং অনেক বেশি উজ্জ্বল হয়ে তখন ফুটে উঠেছে শান্তনু, যাকে বাপি বলে ডাকতে শিখিয়েছে তার মা। এবং প্রাথমিক জড়তা কাটিয়ে তাকে মন থেকে পুরোপুরি মেনেও নিয়েছে আঁচল। তো সেই প্রথম দিনই কি দেবরাজ ঝাঁকিয়ে দিয়েছিল আঁচলকে? বোধহয়। উঁহু, বোধহয় নয়, অবশ্যই। চেনাচিনির ধার ধারেনি, পাঁচ মিনিটেই উড়িয়ে দিল আঁচলের আড়ষ্টতা। একটা বিশাল লম্বাচওড়া মানুষ, অসম্ভব রূপবান, হাহা হাসছে, ঘর কাঁপিয়ে গমগমে গলায় গান গাইছে, আট ছুঁইছুঁই আঁচলকে একটা পুঁচকে টেনিস বলের মতো শূন্যে ছুঁড়ে দিয়ে লুফে নিল, চকাস চকাস চুমু খাচ্ছে, নাক ঘষে ঘেঁটে দিচ্ছে আঁচলের রেশম রেশম চুল...। মোড়ায় বসিয়ে পাঁচ মিনিটে আঁচলকে এঁকেও ফেলল অবলীলায়। এমন এক দুরন্ত বিস্ময়ের সামনে কতক্ষণ গুটিয়ে থাকতে পারে ওই বালিকা?
তারপর থেকে অবশ্য দেখা হত ঘন ঘন। মানসীকে ফোন করে দিত দেবরাজ, বলেকয়ে এদিক সেদিক নিয়ে যেত মেয়েকে। চিড়িয়াখানা, জাদুঘর, গঙ্গার পাড়, বোটানিকাল গার্ডেন...। লেক গার্ডেন্সের ফ্ল্যাটেও। নিজের হাতে কেক বানিয়ে খাওয়াত, চকোলেট, কোল্ডড্রিঙ্কসও চলত দেদার। অলি তখন এসে গেছে মানসীর কোলে, তাকে নিয়ে অনেকটা সময় উদ্ব্যস্ত থাকে আঁচলের মা। আঁচল টের পেত, মা বাপির ওপর আর তার একচ্ছত্র অধিকার নেই। তখনই বুঝি আঁচলের মনে হতে শুরু করে, দেবরাজের ভালবাসা কখনও ভাগাভাগি হবে না। দেবরাজ শুধুই আঁচলের একার।
সেই ধারণাই বা অটুট থাকল কই? দুম করে তো চলেও গেল দেবরাজ। দিল্লিতে। আঁচলের কতটা খারাপ লাগতে পারে তার তোয়াক্কা না করেই।
তারপরও গঙ্গা দিয়ে কোটি কোটি কিউসেক জল বয়ে গেছে। এক সময়ে দেবরাজের গুণপনা কিছুই জানত না আঁচল। কিন্তু তার কোনও কীর্তিকলাপই এখন আর মেয়ের কাছে গোপন নেই। দাদাই বলেছে, দিদুন বলত, মামা মামি কার মুখ থেকে না শুনেছে আঁচল! এমনকি পিসিমনিও তো কখনও সখনও...। মানুষটার হৃদয়ে মায়া মমতার বালাই নেই, নেশাড়ু, আত্মম্ভরী, রমণী দোষ আছে পুরো মাত্রায়, তার মাকে কুৎসিত অপমান করেছিল, বিনা কারণে তাকে পরিত্যাগ করে এক বাজে মহিলার সঙ্গে চলে গিয়েছিল আচমকা...। এখনও কাকে নিয়ে যেন দিব্যি ফূর্তিতে আছে। এমন একটা মানুষের প্রতি আঁচলের কি কণামাত্র দুর্বলতা শোভা পায়?
তবু আছে তো। তা সে আঁচল মানুক, ছাই না মানুক। এখনও শুধু গলাটা শুনলেই কেন যে হৃৎপিণ্ডের গতি বেড়ে যায় আঁচলের? মুখোমুখি হলে তো বাক্যই হারিয়ে ফেলে। কতদিন তো ভেবেছে এবার সামনে পেলে তর্জনী তুলবে, কৈফিয়ত চাইবে প্রতিটি কুকীর্তির। ফোন করলেই কটকটিয়ে কথা শোনাবে। পেরেছে কী? লোকটা যে কী জাদু জানে! ডাক পাঠালেই কেন যে আঁচল বেভুল? আজও কি আঁচল দমন করতে পারবে নিজেকে? সত্যি বলতে কি, আজ এগজিবিশনে যাওয়ার তো কোনও মানেই হয় না। ছবি দেখে তার কী মোক্ষ লাভ হবে? চিত্রকলার সে বোঝেটা কী? আর প্রদর্শনীর উদ্বোধন যদি সিনেমার প্রিমিয়ার গোছের কিছু হয়, তাহলে তো নিশ্চয়ই দেবরাজের নিজের জগতের লোকজন থাকবে। আঁচল তো সেখানে অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে পড়ে যেতে পারে। কে কী কৌতূহলী প্রশ্ন ছুঁড়বে, তার ঠিক আছে? এবার তো কলকাতায় নাকি থাকছে ক'দিন। পরে একসময়ে দেখা করলে হয় না?
শেয়ালদা এসে গেছে। ট্রেন থামার আগেই রে রে করে ধেয়ে আসছে মানুষজন। হিংস্র জন্তুর মতো ঝাঁপিয়ে পড়ল কামরায় কামরায়। লেডিজ কম্পার্টমেন্টও ব্যতিক্রম নয়, বাঘিনীর ক্ষিপ্রতায় লাফিয়ে লাফিয়ে উঠছে মেয়েরা। সরে দাঁড়িয়ে তাদের জায়গা করে দিচ্ছিল আঁচল। সাইক্লোন

মানুষটার হৃদয়ে মায়া মমতার বালাই নেই, নেশাড়ু, আত্মম্ভরী, রমণী দোষ আছে পুরো মাত্রায়, তার মাকে কুৎসিত অপমান করেছিল।

থামার পর নামল ধীরেসুস্থে। মানুষের জঙ্গল কাটিয়ে কাঠিয়ে হাঁটছে।
বেশ খানিকটা গিয়ে সম্বিৎ ফিরল। আরে, এ তো সাউথ স্টেশনের রাস্তা নয়! একদম বিপরীত পথে চলে এসেছে সে! শেয়ালদার বাইরে! ফ্লাইওভারের পাশে! এ কি সম্মোহিত দশা তার? কোথায় চলেছে বেহুঁশ পায়ে? বড়সড় একটা শ্বাস ফেলল আঁচল। নাহ, অসম লড়াই চালিয়ে যাওয়া নিরর্থক। পার্ক স্ট্রিটের প্রদর্শনীতে যাওয়াটাই আজ তার নিয়তি।
দ্বিধাদ্বন্দ্ব মুছে যেতেই অদ্ভুত এক ভারহীনতার অনুভূতি। পাখির মতো উড়তে উড়তে বাসস্টপ অভিমুখে চলেছে আঁচল। বাবা সাতটা নাগাদ যেতে বলেছিল, সবে পৌনে ছ'টা। পার্ক স্ট্রিট এখান থেকে বড়জোর আধঘণ্টা, সে একটু বেশি তাড়াতাড়ি পৌঁছে যাবে না? তবে আর্ট গ্যালারিটাও তো খুঁজতে হবে। কাজটা সোজা নয়, বিশেষত সন্ধের পর। যা সব চিজ ঘোরে অঞ্চলটায়!
সাতপাঁচ ভাবনার মাঝে হঠাৎ পিছন থেকে হাঁক। আঁচল চমকে ঘুরেছে। অম্বরদা!
হা কপাল, এক্ষুনি বাড়ির কারও সঙ্গে দেখা না হলে চলছিল না?
অলংকরণ: কুণাল বর্মন
ক্রমশ



মডিউলার কিচেন





ওপেন কিচেন

পরিপাটি রান্নাঘর

রন্ধনপটিয়সী আপনি না-ই হতে পারেন, তাই বলে কি রান্নাঘরের সাজে কম্প্রোমাইজ় করবেন! বাড়ির রান্নাঘর সাজিয়ে তুলুন মনের মতো করে।

সকালবেলা উঠেই চায়ের জন্য তোড়জোড়। তারপরেই ব্রেকফাস্টে কখনও স্বামীর পছন্দের লুচি-আলুরদম, আবার কখনও ছেলের আবদারে স্যান্ডউইচ। বিকেল হতে হতেই জলখাবারের প্রস্তুতি আর রাতে পঞ্চব্যঞ্জন। দিনের বেশিরভাগ সময়টা গৃহিণীদের এখানেই কেটে যায়। তো বাড়ির যে অংশ এতটা গুরুত্বপূর্ণ তাকে কি আর হেলাফেলা করে রাখা যায়। এতক্ষণে নিশ্চয় বুঝতেই পারছেন আমরা রান্নাঘরের কথা বলছি। আগেকার দিনে রান্নাঘরের চেহারা নিয়ে ঘরণীরা বিশেষ একটা মাথা ঘামাতেন না। এখন কিন্তু ছবিটা বদলে গেছে। এখন আমরা অনেক প্র্যাক্টিকাল হয়েছি। তাই এখন রান্নাঘর সুন্দর রাখার পাশাপাশি ফাংশনালিটির উপরও নজর দেওয়া হয়। আর তাই তো এখন মডিউলার কিচেনের রমরমা। গ্রানাইট স্ল্যাবের উপর গ্যাস বার্নার, আভেন, মিক্সি। নীচে সারি সারি ক্যাবিনেট আর মাল্টিফাংশনাল ড্রয়ার। কুকিং কাউন্টারের সামনের অংশে আড়াই থেকে তিন ফুট উচ্চতা পর্যন্ত গ্লেজ় টাইলস লাগানো হয়। এতে তেল কালির দাগ পড়ে না। রান্নাঘরের রং নিয়ে ভাবনাচিন্তা করার সুযোগ আছে। তবে হালকা রঙের থেকে উজ্জ্বল রং করানোই ভাল। আর একটু খরচ বেশি হলেও ওয়াশেবল





কিচেনে ব্রেকফাস্ট কাউন্টার

পেন্ট করাই শ্রেয়। রান্নাঘরের আয়তনের উপর নির্ভর করে সাজগোজ। খুব ছোট জায়গা হলে রান্নার জন্যে আলাদা 'ঘর' না করে ডায়নিং রুমের পার্টিশন ওয়াল ভেঙে বানিয়ে ফেলা যায় ওপেন কিচেন। এতে জায়গাও অনেক বড় দেখায়। আর রান্নাঘরের আয়তন বেশি হলে তো কথাই নেই। রান্নাঘরেই বানিয়ে ফেলা যায় ব্রেকফাস্ট কাউন্টার অথবা ডাইনিং অপশন। রান্নাঘরের মূল কথাই হল স্টোরেজ অপশন। মডিউলার কিচেন না বানালেও চলবে। তবে সেই আদলে স্টোরিং স্পেস বানিয়ে নেওয়াই যায়। ছোট জায়গা হলে ফ্লোর স্পেস নষ্ট না করে দেওয়ালের গায়ে বানিয়ে নেওয়া যায় স্টোরিং ইউনিট। আর স্টোরিং ইউনিটের পাল্লা কাঠের তো করাই যায়। নানারকম প্লাইও অপশন হিসেবে মন্দ নয়। এতে খরচও কম হয়। আর সেল্ফ এচিং করা কাচ তো আছেই। খুব বেশি ক্যাবিনেট করার জায়গা না থাকলে ওপেন র‍্যাক সিস্টেমও মন্দ লাগে না। তবে রোজ পরিষ্কার করাটা জরুরি। একটু ইনোভেটিভ হতে চাইলে কিচেন ওয়ালে হ্যাঙ্গিং অপশন করেও হাতা, খুন্তি, চামচ ঝোলাতে পারেন।



ক্রিয়েটিভ কর্নার



রান্নাঘরে জায়গা বেজায় কম। আলাদা করে ক্যাবিনেট বানানোর সুযোগ নেই। এদিকে কাটলারি রাখতে বেজায় সমস্যা। কিন্তু সমস্যা থাকলে তার সমাধানও থাকে। আপনি নিজের হাতে বানিয়ে ফেলতে পারেন স্টোরেজ অপশন। কাঠের চপিং বোর্ডে লাগিয়ে নিতে পারেন পুরনো অ্যাপ্রনের টুকরো। দেখতে অনেকটা পকেটের মতো হবে। আর এতেই রাখতে পারেন, চামচ, হাতা, খুন্তি, কাঁটা। আর দেওয়ালে ঝুলিয়ে দিন চপিং বোর্ড। এর থেকে সহজ স্টোরেজ অপশন আর কী হতে পারে। বানানো সোজা আর সবার প্রশংসা যে পাবেন, বলাই বাহুল্য।



টিনএজারদের খাওয়াদাওয়া

টিনএজাররা খাওয়াদাওয়া নিয়ে বেজায় সমস্যা করে। এর সমাধানে চাই প্রপার ডায়েট প্ল্যান। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

খাওয়াদাওয়া নিয়ে বাচ্চারা সমস্যা করেই। আর বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছে সমস্যা আরও বেড়ে যায়। ১৩-১৪ বছর বয়স থেকে নিজের চেহারা নিয়ে টিনএজাররা সচেতন হতে শুরু করে। পিউবার্টি জীবনের মাইলস্টোন। এই সময়ে শরীরে হরমোনের তারতম্য ঘটে। তাই সঠিক খাওয়াদাওয়া আর এক্সারসাইজ় এই বয়সে খুব জরুরি। এই সময়ে শরীরে পুষ্টির ঘাটতি দেখা দিলে, মানসিক অস্থিরতা বাড়ে। অনেক সময় দেখেছি মায়েরা বাচ্চাদের চিপস, বার্গার খেতে দেন না। এর থেকে কিন্তু বাচ্চা একটাই সিগনাল পায়—ফ্যাট ইজ় আগলি, থিন ইজ় বিউটিফুল। এর ফলে টিনএজাররা ক্র্যাশ ডায়েটিং শুরু করে দেয়। সন্তানের উপর মায়ের প্রভাব সবচেয়ে বেশি। মা যদি ঠিকঠাক খাওয়াদাওয়া করেন, নিয়মিত এক্সারসাইজ় করেন, তা হলে বাচ্চাও সেটা শেখে। আবার মা যদি নিজের শরীর নিয়ে সচেতন না থাকেন, তা হলে বাচ্চার মধ্যেও এই অভ্যেস গড়ে ওঠে। সেও শরীরের যত্ন নেয় না। তাই মায়ের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মেয়ের শরীরের প্রতি যত্ন নেবেন নিশ্চয়, কিন্তু বাড়াবাড়ি করবেন না। ওজনের কথা না বলে, হেলদি খাওয়ার অভ্যেস গড়তে উৎসাহ দিন। 'ইটিং রাইট'-এর উপর জোর দিন, 'ইটিং স্মল'-এর উপর নয়। খেয়াল রাখুন সমস্ত ভিটামিন, মিনারেল, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেটের সুষম আহার যেন আপনার সন্তান খায়। ফল, সবজি, পনির, বাদাম, ঘি ডায়েটে রাখা খুব জরুরি। সফ্ট ড্রিঙ্ক, আইসক্রিম, চিপস যত কম পরিমাণে খাওয়া যায় ততই ভাল। তবে অতিরিক্ত শাসন করবেন না, মাঝে মধ্যে একটু নিয়মের ব্যত্যয় হলে ক্ষতি নেই। আর হ্যাঁ, বাড়ির খাবার একটু যত্ন নিয়ে সাজিয়ে গুছিয়ে পরিবেশন করুন, দেখবেন বাইরের খাবারের প্রতি আগ্রহ কমে যাবে।





সুজি পিৎজা

প্রণালী: প্যানে ১ কাপ সুজি হালকা করে ভেজে নিন। প্যানে ১ চামচ মাখন দিয়ে জিরে ফোড়ন দিন। ১ চামচ কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা কুচি দিয়ে নেড়ে সুজি দিয়ে নাড়ুন। ১ $^{1}/_{2}$ কাপ জল দিয়ে নুন দিয়ে নাড়ুন। শক্ত হলে নামিয়ে গ্রিজ় করা একটা প্লেটে ঢেলে সমান করে দিন। ওপরে ১ চামচ টোম্যাটো পিউরি ঢালুন। ক্যাপসিকাম- টোম্যাটাকুচি, সিদ্ধ মটরশুঁটি, ভাপানো ব্রকোলি, কর্ন, গোলমরিচগুঁড়ো, কোরানো চিজ় ছড়িয়ে ৫ মিনিট বেক করুন। ১ চামচ মধু ছড়িয়ে দিন।

রেসিপি সৌজন্য: বুলা পাল
মডেল: শিঞ্জিনি
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন**: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন**: ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: অমিত দাস



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in

আকাশ অংশত মেঘলা



পারমিতা ঘোষ মজুমদার

মুক্তি, মুক্তি অ্যাট লাস্ট! আঁকুপাঁকু হয়ে আভেরির কি লাফিয়ে ওঠা উচিত নয়?
তবে কেন পাঁজরের ভেতর একটা ভাঙা এস্রাজের আকুলিবিকুলি সুর শুনতে পাচ্ছে আভেরি?
বেগুনওয়ালা কীভাবে নাক খুঁটে ধরিয়েছিল বিড়ি...কীভাবে খ্যাপা বাউলটি বাসে গান গাইতে গাইতে বলে উঠেছিল 'শহরের আইসি খারাপ হয়ে গেছে'...কীভাবে অটোওয়ালার সঙ্গে ঝগড়া করছিল এক কালীঠাকুর সাজা বহুরূপী... সে সব গল্প এবার থেকে আর কাকে বলবে আভেরি?
আর সাগরের জন্য তার মনে মনে তৈরি করা প্রশ্নমালা এক, দুই, তিন, চার?
সে সবের উত্তরও তাহলে আর জানা হল না?
'অচলমান শরীরী' খণ্ড খণ্ড শরীর আভেরিকে প্রবলভাবে আক্রমণ করতে থাকে শীতাতপনিয়ন্ত্রিত রঙিন ক্যাফেটিতে। সাগরের নিকোটিন আসক্ত ঠোঁট, স্পষ্ট আর খাড়া পুরুষ পুরুষ নাক, সর্দি হলে যেটা লাল হয়ে যায়, দুষ্টু চোখ, ঠাণ্ডা চোখ, বিষাদে মাখানো জোড়া ভুরু...
একটুও না হেসে বিটকেল এক লাইনের একটা পটকা ফাটিয়ে হঠাৎ চোখ বন্ধ করে ঘুমের ভান করা...
আভেরি কেমন অস্থির হয়ে ওঠে।
এভাবে হয়তো সত্যিই কোথাও পৌঁছনো যেত না... সে তো সাগরের জীবনে পরিযায়ীর ব্রত নিয়েই ঢুকেছিল...টাকার টানাটানি, কৌতূহল আর অ্যাডভেঞ্চারের এই পথ একদিন শেষ হতই। কিন্তু সব ওলটপালট করে দিল সেদিনে ওই অদ্ভুত রাত... সে রাতে সাগরের চোখে সে কী দেখেছিল? সেক্সুয়ালি ফ্রাস্ট্রেট একটা লোকের রিরংসা? লাস্ট?
না, না, না...আরও কিছু ছিল... দেখেছে আভেরি। আরও কিছু দেখেছে সে।
না কি সে বোকার মতন গুলিয়ে ফেলছে সব, করছে ভয়ানক ভুল? যে অনিবার্য ভুল সচরাচর করে থাকে হৃদয়ের কাছে বোকা বনে যাওয়া সব ক'টা প্রেমে পড়া মেয়ে!
সাগরও তাহলে পারল তাকে এত সহজে ভাসান দিয়ে দিতে? যেমন পেরেছিল অরিন্দম...
সাগরিকাকে তো বলেনি সাগর যে আভেরিকে ছাড়া তার চলবে না?



অরিন্দমও তো বেশ পারছে তাকে ছাড়াই বেঁচে নিতে? তাহলে বোধহয় কেউ কারুর জীবনে অপরিহার্য নয়! দিব্যি বেঁচে থাকা যায়। মানিয়ে গুছিয়ে তোমার প্রাণের মানুষ যখন গিয়েছে চলে, দূর, বহুদূর...

''কী ভাবছ আভেরি?''

অন্যমনস্ক আভেরিকে প্রশ্ন করে সাগরিকা।

''ভাবছি অনেক কিছুই। সাগরের সঙ্গে একদিন দেখা করতে যাব... কবে যাওয়া যায় তাই ভাবছিলাম।''

সাগরিকা হঠাৎ সোফা ছেড়ে উঠে দাঁড়িয়ে বলে, ''চল, একটু বাইরে গিয়ে স্মোক করে আসি। ভেতরে তো খেতে দেবে না।''

আভেরি হাতে চাঁদ পায়। তার এই আড্ডাখানাটি আর মোটেই ভাল লাগছিল না। সে সাগরিকার পেছনে পেছনে হেঁটে গিয়ে পৌঁছয় ক্যাফের বাইরে।

ব্যস্ত শহর ঝাঁপিয়ে পড়ে এই দুই মেয়ের ওপর। স্মোকার্সদের জন্যই, বাইরে বেতের টেবিল চেয়ার পাতা আছে। সেখানে বসতে বসতে সাগরিকা বলে, ''আমি তোমাকে হিংসে করতে শুরু করেছিলাম আভেরি। তুমি বোঝনি। আমার তৈরি করা একটা পুতুল আমাকে ছাড়িয়ে

''কী ভাবছ আভেরি?'' অন্যমনস্ক আভেরিকে প্রশ্ন করে সাগরিকা। ''ভাবছি সাগরের সঙ্গে একদিন দেখা করতে যাব... কবে যাওয়া যায় তাই ভাবছিলাম।''

চলে যাচ্ছে...সাগরের মুখে আমি তৃপ্তির ছোঁয়া দেখতে শুরু করেছিলাম... আই থট অফ কিলিং ইউ...''

আভেরির ভেতরে এতক্ষণ প্রেমের যে ন্যাকা আখ্যানটা চলছিল, একথায় সেটি সম্পূর্ণ বিলুপ্ত হয়ে যায়। সে হাঁ করে সাগরিকার দিকে তাকিয়ে থাকে।

''সাগরের এই বিপর্যয়ের পর আমি, আমিই ছিলাম ওর জীবনের একমাত্র রমণী। এই ডিজাস্টারের মাত্রা কেমন গভীর হতে পারে তোমার কোনও ধারণাই নেই। তোমার জীবনের ক্রাইসিসকে আমি একটুও ছোট না করেই বলছি, দিস অ্যাক্সিডেন্ট চেঞ্জড আওয়ার লাইভস কপ্লিটলি। অ্যাকসিডেন্টের আগে, সাগরের জীবন জুড়ে ছিল গতি আর ফুর্তি। ওর মতন অ্যাট্র্যাক্টিভ আর গুণী পুরুষের মেয়ের

অভাব হয়নি কোনওদিন। ও ট্র্যাভেল করেছে সারা পৃথিবী। আর শুয়েছে পৃথিবীজোড়া মেয়েদের সাথে। ডোন্ট মাইন্ড মাই ল্যাঙ্গুয়েজে! মেয়েদের ও পাপোষের মতন ব্যবহার করত। দেখো আমার এই শোয়াশুয়ি নিয়ে কোনও মরাল বক্তব্য নেই। দুটি অ্যাডাল্ট মানুষ শুধু শারীরিক কারণে আনন্দ পেতে যদি শোয়, সেখানে আমার কিচ্ছু বলার নেই। কিন্তু সাগর ছিল ভণ্ড আর নির্মম। মিথ্যে প্রতিশ্রুতি দিয়ে, সাধারণ পরিবারের স্বপ্ন দেখা বোকা মেয়েদের ঠকানো...''
আভেরি প্রায় ককিয়ে ওঠে। বলে, ''এসব আমায় বলছ কেন সাগরিকাদি? হোয়াই মি?''
সাগরিকা এক মুহূর্ত সময় নেয় না। বলে, ''কারণ তুমি ওকে সারিয়ে তুলেছ। হাজার ঘণ্টার সাইকিয়াট্রিক সিটিং... একটা সুইসাইড অ্যাটেম্পট, একটা ভাঙা প্রেমের পর আমার মতো বজ্জাত মহিলার বজ্জাত ভাইটা আবার বেঁচে উঠেছিল। অল বিকজ অফ ইউ...''
আভেরি ঢোঁক গেলে। তার পাঁজরে এখন নৌকোর গলুইয়ে ধাক্কা মারা বড় বড় ঢেউ-এর শব্দ।
''সাগরের স্কিজোফ্রেনিয়া ধরা পড়ে একটা সময়। মুম্বইতে কাজ করছিল তখন সাগর। আরও টাকা। আরও গ্ল্যামার, আরও ফোরটুয়েন্টিগিরি করে বুলি কপচানো, সব বাড়ছিল উত্তরোত্তর! একদিন ফোনে আমায় বলল, ওর নাকি এক টার্কিশ মেয়ের সঙ্গে আলাপ হয়েছে... সে নীল শাড়ি পরে রোজ রাতে ওর গেস্ট হাউসে আসে... ওকে সারা রাত গল্প বলে। গল্পের প্লট হারিয়ে গেলে ওরা শুরু করে ওদের নিজস্ব যৌন খেলা, ইত্যাদি ইত্যাদি... আমার এসব গল্পে তখন ক্লান্ত

''আরও জানি? বলব?''
''নাঃ বলতে হবে না। কফির টাকা তুমিই দিও!''
''গুড।''
সাগরিকা হাত নাড়ছিল ওয়েটারের উদ্দেশ্যে। ডোডোদের টেবিল থেকে ডোডো হাত নেড়ে দিল।
সাগরিকা বলল, ''ঘরের মধ্যে বসেও ছোকরার চোখ রাস্তায়। তোমার প্রেমে পড়েছে বোঝাই যাচ্ছে। তুমি যে এদিকে সাগরের জন্য হাবুডুবু... বেচারা!''
আভেরি চমকে ওঠে সাগরিকার কথায়। আমতা আমতা করে বলে, ''কে? কে?...বেচারা?''
আসলে ও বলতে চেয়েছিল, ''কে? কে সাগরের জন্য হাবুডুবু?''
কিন্তু প্রশ্নটা করার দম হল না ওর। এত সহজ প্রশ্ন সাগরিকার মতন জোরালো মেয়েদের করতে নেই, তা আভেরি জানে।
সাগরিকা তার চুলে ঝাপটা তুলে বলল, ''বেচারা সবাই। ওই ছেলেটা, তুমি, সাগর... এমনকি আমিও... সবার জন্যই কষ্ট লাগে!''
আভেরি মাথা নিচু করে নেয়। এত খারাপ খারাপ কথা সে শুনল সাগরের সম্বন্ধে,তবু কেন মন উথালপাথাল হচ্ছে লোকটাকে ভেবে?
কেন মনে হচ্ছে লোকটা বড্ড কষ্ট পেয়েছে এতদিন... বিভিন্ন ধরনের কষ্ট... আর তাকে কষ্ট পেতে দেবে না আভেরি? সাগরিকার তাকে এতগুলো খারাপ ডিটেল দেওয়ার কারণই বা কী? শুধু কৃতজ্ঞতা স্বীকার নাকি আভেরিকে সাগরের

সে নীল শাড়ি পরে রোজ রাতে ওর গেস্ট হাউসে আসে... সারা রাত গল্প বলে।

লাগত, আমি হুঁ হাঁ করে শুনতাম, বলতাম না কিছুই। এর মধ্যে আমায় একবার বোম্বে যেতে হয় অফিসের একটা কাজে। আমি জানতাম ওর ঠেকটা। সন্ধেবেলা ওকে সারপ্রাইজ দেব বলে গিয়ে দেখি ওর সার্ভিস অ্যাপার্টমেন্টে বিরাট মোচ্ছব চলছে। আমাকে দেখে ওর সাঙ্গপাঙ্গরা হই হই করে উঠল। সুন্দরী মেয়েদের কদর এসব জায়গায় খুব... রাতটা আমি ওখানেই থেকে যাব ঠিক করলাম। ড্রাগ, চরস, গাঁজা, মদ, নারীমাংস দিয়ে সাজানো সে রাতটায় বোম্বের প্রাইভেট পার্টির চিত্রটা দেখে আমার মতন চরিয়ে খাওয়া মেয়েরও চোখ ছানাবড়া হয়ে গেছিল। একটি সিনেমাটোগ্রাফার ছেলের সঙ্গে আমার আলগা আলগা জমে গেল। সেই এক রাতের প্রেমে সে আমায় জানাল সাগরের অসুখের খবর।
টার্কিশ মেয়ে ফেয়ে কিসসু নেই। পুরোটাই সাগরের মন গড়া কল্পনা। ওরকম কোনও ক্যারেক্টার নেই রিয়েল লাইফে, বরং সাগর আরও কুৎসিত সব ব্যাপারে জড়িয়ে পড়েছে। বাচ্চা বাচ্চা ছেলেদের সঙ্গে নানান বদ কাণ্ড করছে। হরিবল হরিবল সব গল্প।'
আভেরীর মাথা ঘুরছিল। সে বলে 'সাগরিকাদি আর একবার কফি বলছি। দিস ইজ অন মি।'
সাগরিকা বলে 'কেন অন ইয়্যু কেন? তোমার টাকা বেশি হয়েছে বুঝি? আমি কিন্তু মানুষকে যাচ্ছেতাই অপমান করতে পারি। কফির দাম দিতে চাইলে সেই মুখ নাড়ার বহর দেখতে পাবে। দ্যাখাবো?'
আভেরী হেসে বলে 'মুখ নাড়া। মাই গড হোয়াট আ গাঁইয়া ওয়ার্ড। তুমি এসব জান নাকি?''

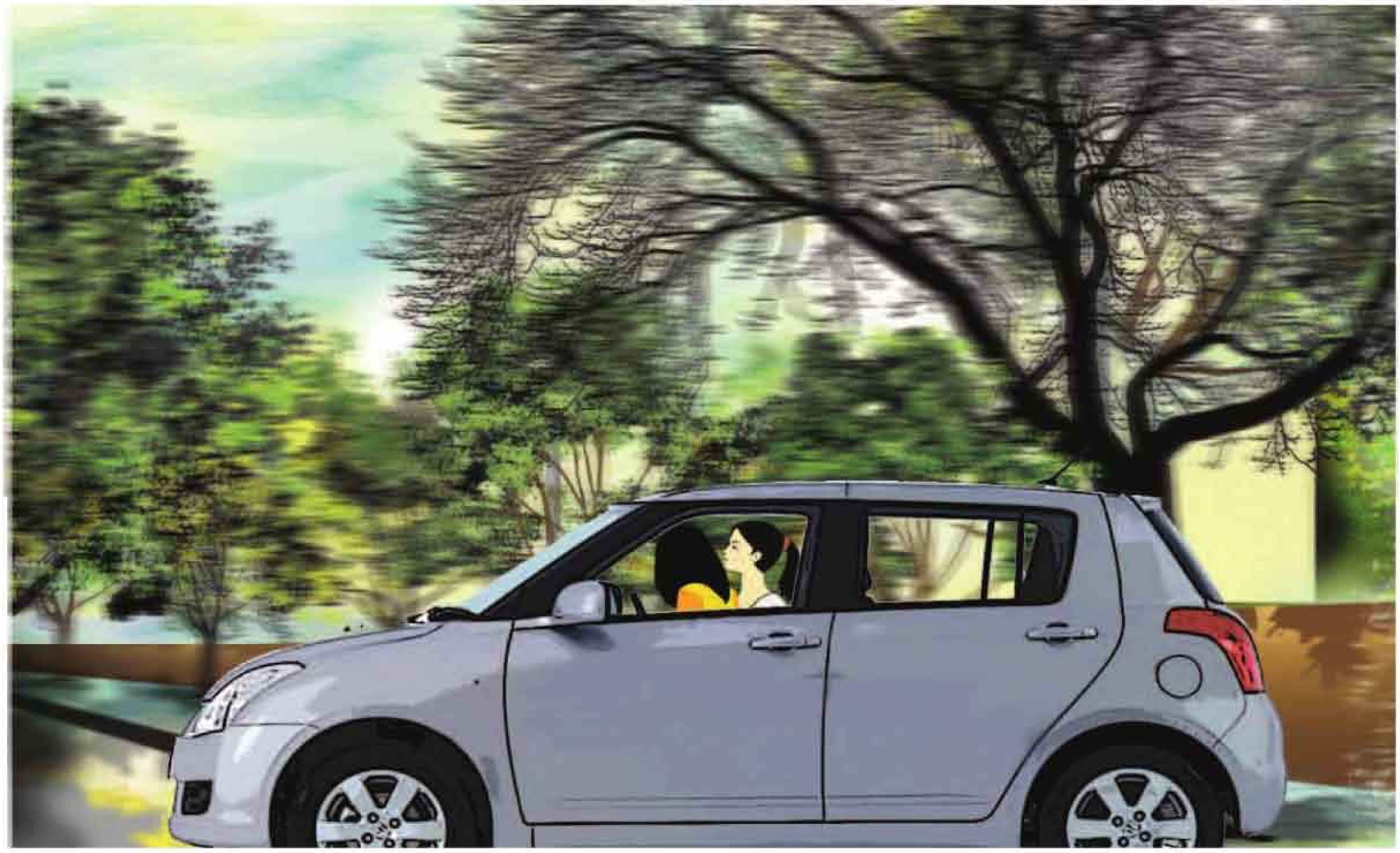
জীবনে নেই করে দেওয়া... আবার হতেও পারে সাগরিকা তাকে বাজিয়ে দেখছে। সাগরিকা কী করে জানল সে সাগরের জন্য হাবুডুবু? সাগর বলেছে? ব্যঙ্গ করে বলেছে নিশ্চয়ই...
ওয়েটার এসেছিল। তাকে কফির অর্ডার দিয়ে সাগরিকা বলল, ''জান আভেরি, সাগরের অ্যাক্সিডেন্টের পর আমার একটা কথা খুব মনে হচ্ছিল। কী বলতো?''
আভেরি মাথা তুলে তাকায় সাগরিকার দিকে।
সাগরিকা বলে, ''প্রকৃতিও প্রতিশোধ নেয়। কেমন ভাবে নেয় জান? তোমার সত্তাটাকেই তোমার নিজের বিরুদ্ধে দাঁড় করিয়ে দেয়। নানান তারিকায় প্রকৃতি এই কাণ্ডটা ঘটিয়ে তোলে। নিজেই কখন নিজের ঘাতক হয়ে উঠছে সে বুঝতেই পারে না। ঘনিয়ে আসে বিনাশ... ডেথ অফ আ সোল। সাগরের ক্ষেত্রে এই হননকারী হয়ে দেখা দিল প্রেম... দামাল ঢেউ-এর মতন প্রেম... প্রকৃতির কারসাজি ছাড়া একে কী বলি বল তো? নারীকে মাংস ভাবতে ভাবতে লোকটা যে এমন মারাত্মক প্রেমে পড়ে যেতে পারে, এ আমি ভাবতেই পারিনি। তার প্রেমে পড়ে সাগর নিজেকে ঘেন্না করা শুরু করল। নিজেকে ঘেন্না করলে প্রথমেই যেটা হয়, সেটা হল নিজের প্রতি আস্থা বা কনফিডেন্স পুরো গুঁড়োগুঁড়ো হয়ে যায়। ভুন্টুর তেমনই হয়েছিল। কাজের জায়গায় সুনাম হারাচ্ছিল। ইন্ডাস্ট্রিতে ব্যাড মাউথিং-এ অনেক ক্ষতি হয়ে যায়, ভুন্টুর একটার পর একটা কাজ চলে যেতে থাকল। মধুরিমা লাহিড়ির নাম শুনেছ তুমি?''
''অ্যাকট্রেস? না না, মডেল বোধহয়, তাই না?''
''হ্যাঁ। বেশ নামটাম করছে ইদানীং। কলকাতার মেয়ে। মাঝে

মুম্বই গেছিল। এখন আবার কলকাতায় ফিরে এসেছে।''
''সাগর বুঝি মধুরিমার প্রেমে পড়েছিল?''
''ইয়েস... মধুরিমা ওর দিকে ঘুরেও তাকাত না... সাগরের গুণপনার কথা তো তার অজানা নয়, সে সাগরের প্রেমে পড়তে যাবে কেন? কাজের ধান্দায় হয়তো দু'একবার শুয়েছিল। ব্যস তার বেশি কিছু নয়। প্রথম থেকেই বড় মই-এর সন্ধানে ছিল। সেটা জুটে যাওয়ার পর সাগরকে একেবারে ভো কাট্টা করে দিল।''
''সাগর তখন একেবারে ভেঙে চুরচুর হয়ে গেল।'' শ্লেষভরা গলায় বলে আভেরি।
সাগরিকা চুপ করে কিছু ভাবে। তারপর বলে, ''তোমার শুনতে ভাল লাগছে না জানি, কিন্তু সাগরকে ওরকম টালুমালু দেখে আমার আনন্দ হত। মনে হত ও স্বাভাবিক মানুষ, প্রেমে লাথ খেয়ে যে মানুষ কষ্ট পেতে জানে...''
''তারপর কী হল? এসব ঘটনা কি মুম্বইতে ঘটেছিল না কলকাতায়?''
''শুরুটা মুম্বইতে। তারপর মধুরিমা যখন কলকাতায় চলে এল, পেছনে পেছনে সাগরও ওখানকার পাততাড়ি গুটিয়ে চলে এল এখানে। এর কিছু পরেই আমি ওকে বুঝিয়ে শুনিয়ে সায়কিয়াটিস্টের কাছে নিয়ে যাই।''
''সায়কিয়াট্রিস্ট কী বললেন? একটা মেয়ে ধরে আনতে যে নীল শাড়ি পরে ভুন্টুবাবুকে রাতে সঙ্গ দেবে?''
গলায় সামান্য বিষ সামলাতে পারল না আভেরি।
'না, তখন উনি এসব কিছুই বলেননি। ওষুধ, থেরাপি, এসব চলছিল... কিন্তু ওর স্কিৎজোফ্রেনিয়ার অ্যাটাক কিছুতেই টোন সব বাজে কথা!
''সায়কিয়াট্রিস্ট একজ্যাক্টলি কী বলেছিলেন তোমায়?'' খানিক বাদে, সাগরিকাকে একটু সামলে দেওয়ার সময় দিয়ে, আভেরি বলে।
''বলেছিলেন, ভুন্টুকে আবার প্রেমে পড়তে হবে। ভালবাসতে শিখতে হবে। তাতেই ও সেরে উঠবে। তুমি বুঝতে পারছ সাগরের অবস্থাটা? একটা হার্টব্রোকেন লোক, স্কিৎজোফ্রেনিক, প্যারালাইজড নেক বিলো... তাকে... তার নিরাময়ের জন্য আমরা তোমায় এনেছিলাম। তার বেশ কিছু নয়। ডক্টর দাস বলেছিলেন, তিনদিন তুমি আসবে আর বাকি চারদিন থেরাপি চলবে। ডক্টর দাস আসতেন বাড়িতে। ওদের সেশন চলত। সাগর একটু একটা ইম্প্রুভ করতে শুরু করল। তবু আমরা এতটা কেউই আশা করিনি। ডক্টর দাসকে আমি সব রিপোর্ট করতাম। সাগর যে ফেসবুকে অ্যাকাউন্ট খুলেছে সেটা সাগর নিজেই ডাক্তারকে জানিয়েছিল। ডক্টর দাস বললেন, এটা গুড সাইন... ও কমিউনিকেট করতে চাইছে... কিন্তু তারপর একদিন থেরাপির সময় সাগর ডাক্তারকে জানায়, বাইরের কাউকে নয়, ও নাকি ফেসবুকের মাধ্যমে তোমার সঙ্গে কথা বলে... আমি এই কথায় খুব ঘাবড়ে গেছিলাম, এ আবার কী পাগলের প্রলাপ? কিন্তু ডক্টর দাস রহস্যময় হাসি হেসেছিলেন। বলেছিলেন যেমন করেই হোক তোমাকে যেন ধরে রাখি আমি... সাগর এখন পুরোপুরি সুস্থ অ্যাকর্ডিং টু ডক্টর দাস। ও তোমায় বলেনি, তোমায় ডিউটিতে নীল শাড়ি না পরলেও চলবে।''

মনে হত ও স্বাভাবিক মানুষ, প্রেমে লাথ খেয়ে যে মানুষ কষ্ট পেতে জানে...

কমানো যাচ্ছিল না। থেকে থেকেই হচ্ছিল। যে অ্যাক্সিডেন্টে ওর জীবন প্রায় যেতে বসেছিল, সেই ঘটনাটা তুমি জান?''
''হ্যাঁ, সাগর বলেছে আমায়। শুটিং-এর সেটে আগুন লেগে যায়। আগুন থেকে বাঁচতে সাগর সিঁড়ি থেকে বোধহয় লাফিয়ে পড়ে। রসিকতা করে আমায় বলেছিল দ্যাট ওয়াজ মাই লাস্ট লাফ... আমি এইটুকুই জানি...''
''হুঁ। ভুন্টু লাভস প্লেয়িং উইদ ওয়ার্ডস। কিন্তু ঘটনাটা আরও ট্র্যাজিক। যে আগুনটার কথা ও সবাইকে বলে সেটা কোনও অ্যাক্সিডেন্টাল আগুন নয়। সমস্ত প্রিকশান নিয়ে, শুটিং-এর প্রয়োজনেই সেটের একটা অংশে আগুন লাগানো হয়। সবাই সেফ জোনে ছিল। কারওর কিছুই হয়নি। হওয়ার কথাও নয়... শুধু আমার ভাইটা...তার নিজের মাথার দানবদের কারসাজিতে, একটা মনগড়া ভয় পেয়ে আগুনের ভেতর ঢুকে গেছিল। তারপর সেখান থেকে বাঁচতে সিঁড়ির ওপর থেকে লাফ দেয়। ওর তো বাঁচার কথাই নয়, হয়তো প্রকৃতির প্রতিশোধস্পৃহা মেটেনি তখনও, তাই ভুন্টুকে নিয়তিই আবার বাঁচিয়েও রাখল...''
সাগরিকা কথা শেষ করতে পারে না। কাঁদতে থাকে নিঃশব্দে।
আভেরির ভেতরে একটা ঝড় উঠছিল। যে সাগরকে ও চেনে সেই সাগরের সঙ্গে সাগরিকার উপাখ্যানের সাগরের এতটুকু মিল নেই।
এর মধ্যে কোন জন সত্যি?
চলচ্ছক্তিহীন সাগর যে বাধ্য হয়ে এখন 'ভাল ছেলে' হয়ে গেছে, নাকি গতির উপাসক 'খারাপ' সাগর? তাহলে কি 'ভাল বা খারাপ' আসলে নির্ধারিত হয় শরীর দিয়েই? মন

আভেরি একটা বড় শ্বাস ছেড়ে বলে, ''তুমি আমার কাছে এগজ্যাক্টলি কী চাও সাগরিকাদি?''
''কিছু প্রশ্নের উত্তর। হয়তো প্রশ্নগুলো বিপজ্জনকভাবে ব্যক্তিগত হবে, কিন্তু বিশ্বাস রেখো আমি কেচ্ছা করার জন্য প্রশ্ন করছি না। আমি ভুন্টুর চিকিৎসার জন্য কিছু ইনফরমেশন চাইছি মাত্র।''
''বল, শুনি কি তোমার প্রশ্ন...''
''তুমি কি সাগরকে ভালবাস? মানে ভালবাসা বলতে আমি... আমি কি বলতে চাইছি তুমি বুঝতে পারছ।''
আভেরি জানত এই প্রশ্ন আসছে। সে এতক্ষণ তো এই বিষয়টা নিয়েই নিজের সঙ্গে কথা বলে চলেছে! সে খুব সাবলীলভাবে বলল, ''হ্যাঁ সাগরিকাদি আমি সাগরকে ভালবাসি। কিন্তু আমি সাগরের একনিষ্ঠ প্রেমিকা নই। অরিন্দম বলে একটি ছেলের সঙ্গে আমার প্রায় আট বছরের একটা সম্পর্ক ছিল। সম্পর্কটা এখন নেই। কিন্তু অরিন্দমকে আমার মন থেকে পুরোপুরি আমি মুছে দিতে পারিনি।''
সাগরিকা দ্বিতীয় রাউন্ডের কফিতে চুমুক দিয়ে বলে, ''সেই কারণেই কি তুমি চাকরি ছাড়তে চাইছিলে? সাগরের সামনে বুঝি তোমার গিল্টি লাগে?''
''জানি না সাগরিকাদি, তুমি আমায় খারাপ ভাববে হয়তো। কিন্তু আমার ঠিক গিল্টি লাগে না। অন্য লোক কী বলবে ব্যাপারটা শুনে সে সব ভেবে আমি কাহিল হই বটে, কিন্তু আমি খারাপ কাজ করছি এটা ভাবি না কখনও। সাগরকে আমি সব খোলাখুলি বলতেও পারি। আমার মনের কাছে আমার কোনও জবাবদিহি করার নেই। আর যাকে ভালবাসি তার কাছেও নয়। অরিন্দমের কাছে নিজেকে লুকিয়ে রাখতে



রাখতে আমি অসুস্থ হয়ে পড়ছিলাম। অরিন্দম যখন ছেড়ে চলে গেল তখন কষ্ট হয়েছিল ঠিকই, কিন্তু তারপর নিজেকে প্রমিজ় করেছি, আমার মনে যে কাজের সায় নেই সে কাজ আমি করব না।''

সাগরিকা হঠাৎ উঠে দাঁড়ায়। তার মুখ কেমন লাল হয়ে গেছে উত্তেজনায়। সে উঠে দাঁড়িয়ে বলে, ''এক্ষুনি চল তাহলে আমাদের বাড়ি... সাগরের সঙ্গে কথা বলব আমরা। সাগর অপেক্ষা করে আছে তোমার জন্য।''

''আমার জন্য? সাগরকে তুমি বলনি আমি চাকরি ছেড়ে দিচ্ছি?''

''বলেছি তো। কিন্তু সাগর তোমায় বলে দিতে বলেছে, ওর তোমাকে ছাড়া চলবে না। তোমাকে ওর জীবনের সব অন্ধকার সত্যিগুলো বলার পরামর্শ দেয় ভুল্টুই। বলে সব বলিস ওকে, কিচ্ছু লুকোস না। আমার মন বলছে সব শুনেও নেওবুড়ি ফিরবে আমার কাছে। তোমার যে এমন মজাদার একটা ডাকনাম আছে, আমাকে বলনি তো!''

আভেরির ভেতরটা ধকধক করছিল।

ও ক্যাফের বাইরের ঘুপচি জায়গাটায় অনেকটা আলো ছড়িয়ে বলল, ''তোমাকে বলিনি ঠিকই। কিন্তু সাগরকে তো বলেছি! ইজনট দ্যাট এনাফ?''

সাগরিকা স্নেহের হাসি হাসে। কিছু বলে না।

ওরা আবার ক্যাফের ভেতর ঢোকে, টাকা পয়সা মেটাবে বলে।

আভেরি আড়চোখে ডোডোদের টেবিলের দিকে তাকিয়ে দেখে ওরা খুব নিবিষ্ট মনে টেবিলের ওপর ঝুঁকে পড়ে কিছু একটা করছে।

''যাও, ওদের বাই বলে এসো... আমরা বেরোব এবার।'' বলে সাগরিকা ক্যাশ কাউন্টারের দিকে এগিয়ে যায়।

আভেরিকে এগোতে হয় না। ওকে দাঁড়িয়ে থাকতে দেখে, ডোডো নিজেই এগিয়ে আসে ওর দিকে।

''টুন্টুদা বলছিল তুমি খুব ভাল গান কর, তুমি আমাদের ব্যান্ডে জয়েন করবে? আরআরবি আমাদের ব্যান্ডের নাম। রোককে... রেড ব্যান্ডানা... তুমি আসবে আমাদের সাথে? অ্যাকচুয়ালি, আমি বলতে চাইছি, তুমি এসো আমাদের সাথে... উই নিড ইউ... আই মিন আই নিড ইউ...''

মেজাজটা ভাল থাকার কারণেই আভেরির এই অদ্ভুত ছেলেমানুষী আব্দারে হাসি পেয়ে যায়। সে বলে, ''ব্যান্ডের সবাই জানে?''

''কী?''

''যে তাদের আমাকে প্রয়োজন?''

ডোডো খুব কায়দা করে কাঁধ ঝাঁকায়। তারপর বলে, ''আই ওয়ান্ট টু নো ইউ আভেরি... আমি তোমাকে একটু চিনতে চাই। আমার সঙ্গে একদিন ডেটে বেরোবে?''

আভেরি দেখল সাগরিকা তাদের দিকেই আসছে।

সাগরিকার দেওয়া তথ্যের ভারে আভেরির মাথা এমনিতেই ভনভন করছে। তার ওপর, এখন সে চলেছে সাগরের সঙ্গে দেখা করতে। একদিনের পক্ষে তার ওপর একটু বেশিই ইমোশনাল অত্যাচার হয়ে চলেছে অনেকক্ষণ থেকে। এখন এই নতুন দাবানল আর সামলাতে ইচ্ছে করছে না তার।

''আমি একটু ব্যস্ত ডোডো। আমরা না হয় পরে কথা বলে নেব?'' বলে সে ডোডোকে খুব ভদ্র ভঙ্গিতে কাটানোর চেষ্টা করে।

ডোডো বলে, "আমাকে কাটিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে দেখতে পার। লাভ হবে না। আমার বুলডগ টেনাসিটি!''

এই কথার উত্তরে আভেরি ক্ষীণ হাসে। আসলে, এছাড়া কীই বা করার থাকতে পারে তার, সে বুঝতে না পেরেই এই ম্রিয়মাণ হাসি।

টেবিল ঘিরে বসে থাকা কিছু ঝকঝকে যুবককে দুষ্টু মুখ আর ক্যাফের দরজার বাইরে বেরিয়ে এসে সিগারেট ধরানো একটি সদ্য প্রেমে পড়া বিহ্বল যুবককে পিছনে ফেলে রেখে সাগরিকার গাড়ি ইকবালপুরের দিকে রওনা হয়ে যায়। চালকের আসনে সাগরিকা আর তার পাশে আভেরি। এই আভেরি আমাদের সেই চেনা ভিতু, ভিতু, গোবেচারা মেয়েটি নয়। এই মেয়েটি এখন শান্ত, স্থিতধী। ও এখন

সাগরের বাড়ি যাচ্ছে... সাগরের কাছে যাচ্ছে কি? এখন আভেরির মনে হচ্ছে, এসব প্রশ্নের উত্তর পাওয়া জরুরি নয়।
রাস্তায় আভেরি হঠাৎ করেই সাগরিকাকে বলে, ''আশ্চর্য কাণ্ড... আজ হঠাৎ বাবাকে খুব মনে পড়ছে। বৈধ-অবৈধ নিয়ে ভাবতে ভাবতেই লোকটাকে মনে পড়ল। তুমি তো জান বাবা আমাকে আর মাকে ছেড়ে চলে গেছিল আমি যখন ক্লাস এইটে পড়ি। আবার বিয়ে করে... । আজ কী মনে হচ্ছে জান? লোকটার কোনও দোষ ছিল না। প্রেম হোক বা শরীর, সে সব প্রকৃতির নিয়মেই জাগে, মরে যায়, আবার জাগে... সব ছোটগল্পের মতন আমাদের কষ্ট, বাবার কষ্ট, এমনকি রিমিতা মাসির ইনসিকিওরিটি সবগুলোই সত্যি। আর যা কিছু সত্যি, তাই বৈধ...''
সাগরিকা কোনও কথা বলে না। আভেরির দিকে তাকায়। তারপর আবার চোখ ফিরিয়ে রাস্তা দেখতে দেখতে বিড়বিড় করে কিছু বলে। আভেরি ভাল শুনতে পায় না।
সেই হলুদ দুতলা বাড়ির সামনে আভেরি যখন পৌঁছল তখন সে বাড়ি বা সে বাড়ির মানুষজনকে তার আর অত রহস্যময় লাগছে না। বরং কিছু করুণাই হচ্ছে তাদের জন্য। তাদের একটু বেশি বেশি ভালবাসতে ইচ্ছে করছে তার!
আজও গেটে বিমলদা। আজও শ্বেতপাথরের ফ্লোরে ঠাণ্ডা সুড়সুড়ি, আজও ঘোরানোর সিঁড়ির মাথায় অ্যাকোরিয়ামের নৈঃশব্দ্য, আজও করিডরের শেষের ঘরের থেকে ভেসে আসা বিলায়েত খানের বাজনা...
তবু আজ যেন সবই অন্যরকম।
সাগরিকা বুদ্ধিমান। সে সাগরের ঘরের মুখ অবধি পৌঁছে কী এক অজ্ঞাত কারণে ''একটু আসছি'' বলে হাওয়া হয়ে গেল।
আভেরি একাই সাগরের ঘরে ঢুকল।
সাগর পায়ের শব্দ পেয়েছিল নিশ্চয়ই। তবু ঘাড় ঘোরায়নি। চোখ বোজা 'অচলমান শরীরী'র দিকে আভেরি এক পা, এক পা করে এগিয়ে যায়।
একটা অসম্পূর্ণ কাজ শেষ করার আছে তার।
সাগরের মুখের ওপর ঝুঁকে পড়ে আভেরি দেখল সাগরের চোখ বোজা। সাগরের ঠোঁটের ওপর তার ঠোঁট চেপে ধরে সে।
সাগর একটুও চমকায় না। নড়েও না এতটুকু। আভেরি কোনও কথা না বলে সাগরকে চুমু খায়। খেয়েই যায়। বেশরমের মতন, চারপাশ ভুলে গিয়ে।
অবৈধ, বৈধ নিয়ে অনেক ভেবেছে সে।
এই মুহূর্তে তার মনে হচ্ছে, এটাই সঠিক কাজ, জরুরি কাজ।
সাগর ফিসফিস করে বলল, "'For there is no doubt that I have lots of words inside me; but at moments, like rush-hour traffic at the mouth of a tunnel, they jam.' কোনও এক সাহেবের কথা ধার করলাম বলে ভেবো না এ মিথ্যে।"
আভেরির কথা আসছিল না। সে সাগরের ঠোঁটে হাত রেখে বলল। "'A kiss is a lovely trick, designed by nature, to stop speech when words become superfluous.' এও এক সাহেবের কথা। তুমিই বল, এ কি মিথ্যে?"

সাগর নড়ে না। আভেরি কোনও কথা না বলে সাগরকে চুমু খায়। খেয়েই যায়।

৯

[মেঘের আলো!]
'পাওয়ার টু হরিমতি' নামে একটা 'ফান্ড রেজার' অনুষ্ঠান ঘটতে চলেছে আগামীকাল। তার জোর প্রস্তুতি মিটিং চলছে এখন মেঘের বাড়ি।
রেড ব্যান্ডানার সব সদস্য আছে। আছে মেঘের বন্ধু রোদ্দুর, আছে মেঘ ও সেমন্তী, আছে মেঘের কলেজ শিক্ষক মা দময়ন্তী, আছে খাবারের আয়োজন... আছে জলের বোতল, লুকোন সিগারেট, হুল্লোড়, মন খারাপ, হাতাহাতি থেকে মাখামাখি, সিম কার্ড, অসীম কার্ডিয়াক বোঝাপড়া...
তবে এই দিনটায় পৌঁছতে গেলে আমাদের পিছিয়ে গিয়ে থানা থেকে আসতে হবে।
সেদিন থানার ব্লকবাস্টারের 'দ্য এন্ড' হওয়ার আগেই মেঘমা বাড়ি ফিরে এসেছিল।
ওর বন্ধুরা যারা গেছিল থানায় ওর ডাকে, তাদের কিছু না জানিয়েই, একা, একা।
হতভম্ব রেড ব্যান্ডানা থানার বাইরে দাঁড়িয়ে 'মেঘের মনে মেঘের কারণ' নিয়ে অনেক জল্পনা চালিয়েছিল, কিন্তু ওরা ঠিকঠাক বুঝতে পারেনি হঠাৎ মেঘের গোঁসা হল কীসে? মেঘকে ধাওয়া করা যেত কিন্তু তাতে বিপত্তি বাড়বে বুঝতে পেরে ওরা থানা থেকে সোজা চলে গেছিল ডোডোর বাড়ি।
কিন্তু প্রিয় বন্ধুর মন খারাপ হয়ে থাকলে গান টান তেমন জমে না,আড্ডাতেও মন বসে না। রাত সাড়ে ন'টা নাগাদ ডোডো প্রস্তাব দিয়েছিল, ''চল, মেঘকে দেখে আসি... মেয়েটার কার ওপর এত অভিমান বল তো? গ্রামে গ্রামে ঘুরে বেড়ায়, একা একা কষ্ট আর আমরা শালা মাল খেয়ে প্রেমের গান গাই... চল শালা, আজ ওকে চেপে ধরব...চল!"
ছাদে, ওদের উল্লাসের পর্বে দিঠিয়া দলের মধ্যে থেকেও, নিজের মনে টানা 'ফেসবুক' করে চলেছিল তার মোবাইল ফোনে। তার মুখ ছিল একটু বেশিই গম্ভীর। সে বলেছিল, ''আমি যেতে পারব না।''
অর্ক তাকে আলাদা করে ছাদের আলসের ধারে ডেকে নিয়ে ফিসফিসিয়ে বলেছিল, ''কেন যাবি না কেন? আমি কাকিমাকে বলে দিচ্ছি, আমরা সারা রাত বাওয়াল করব, আই উইল মিস ইউ বেব, চল না।''
দিঠিয়া খুব গম্ভীর মুখে বাইপাসের ওপর ঝিকিয়ে ওঠা আলো দেখতে দেখতে বলেছিল, "না। আই হ্যাভ টু গো হোম। তোরা যা।"
দিঠিয়ার ব্যাপারে অর্কর নজর কিছু বেশি প্রখর।
সে বলেছিল, ''দূরের আলোর দিকে তাকিয়ে থাকিস না দিঠি। আমাকে খুলে বল, তোর কী হয়েছে। তোর দূরের আলো দেখা বা দেওয়ালের কোণে আনমনে টিকটিকি দেখা মানেই কোনও গভীর চক্কর আছে। মন খারাপ কেন?"
দিঠিয়া তবু কোনও কথা বলেনি।
আর তাতেই অর্ক বিরাট খেপে গিয়ে বলেছিল, ''তোরা মেয়েগুলো না সব এক একটার কার্বনকপি... মনে মনে ফোঁস ফোঁস করবি আর মুখে বলবি কিছু হয়নি... কিছু চাপ দিতে পারিস মাইরি...একজন মিটিং মিটিং ভোগে পাঠিয়ে

বাড়ি চলে গেলেন আর ইনি...''

অর্কর কথা শেষ হয়নি, দিঠিয়া চিবিয়ে বলেছিল, "একদম ঠিক বলেছিস। সেই জন্যেই তো কেটে যাচ্ছি। চলি অর্ক। তোর মেল বন্ডিং নিয়ে তুই থাক।''

অর্ক খপ করে দিঠিয়ার হাতটা ধরে ভুরু কুঁচকে বলেছিল, ''কোথায় কাটছিস বলতো? ফেসবুকে এতক্ষণ কার সঙ্গে ছক্কা পাঞ্জা চালালি? ওই ডিস্ক জকিটার সঙ্গে নাকি?''

দিঠিয়া কোনও উত্তর না দিয়ে এক ঝটকায় তার হাত ছাড়িয়ে নিয়ে হনহন করে ছাদ থেকে নেমে চলে গেছিল। পিছনে পিছনে অর্ক।

দিঠিয়ার মেজাজ গরম থাকলে ঋক বা ডোডো পারতপক্ষে ওর ধারে ঘেঁষে না। দিঠিয়াকে সামলানোর দায়িত্ব অর্কর। সেদিন তাই ঋক আর ডোডো শুধু ওদের পিছনে পিছনে হেঁটেছিল ট্যাক্সি স্ট্যান্ড অব্দি।

অর্ক একটা ট্যাক্সি ধরে, দিঠিয়াকে প্রায় পাঁজকোলা করে ট্যাক্সিতে তুলেছিল। পিছনে পিছনে ঋক ও ডোডো।

মেঘমার বাড়ি যাদবপুরে। পথে বালিগঞ্জ ফাঁড়িতে দিঠিয়াকে নামিয়ে দেওয়া হবে, এই প্ল্যান নিয়ে ওরা ধরেছিল যাদবপুরের রাস্তা।

ট্যাক্সিতে বসা দিঠিয়ার মুখ দেখে মনে হচ্ছিল কুলফি বরফ খেতে গিয়ে সাজি মাটি খেয়ে ফেলেছে... বিরক্ত, ব্যথাতুর, লাগাতার লোডশেডিং-এর অন্ধকার মাখা সে মুখ আড়চোখে দেখে নিয়ে ঋক নানান বিটকেল গল্প ফেঁদে বসল। ডোডো সঙ্গত দিচ্ছিল সে ক্যাওড়ামিতে। অর্ক তাতে সামিল হচ্ছিল। আবার হচ্ছিলও না।

অর্কর ভেতরে একটা চড়ুই পাখির চিড়িক চিড়িক চলছিল। দিঠিয়ার সঙ্গে তার ঝগড়াটা কোনও নতুন বিষয় নয় কিন্তু এই দিঠিয়াকে অর্কর হ্যান্ডেল করতে প্রবলেম হয়। লাথি মার, জিভ ভ্যাংচা, কান মুলে দে, সব সামলাতে পারে

জিজ্ঞেস করল ডোডো।

''আরে না, আমাদের বসু পরিবারে, গতকাল একটা পার্টি ছিল। ডাক্তার দম্পতির পিআর পার্টি। আঙ্কল অনেকটা ভডকা টেনে টাল্লি খাচ্ছিলেন, আমি গিয়ে তাঁকে গম্ভীর মুখে বললাম আঙ্কল ওখানকার ফ্রইলাইনদের সঙ্গে ডিংডং কেমন হল?''

আবার ট্যাক্সিতে হাসির হররা। ডোডো বলল, ''তোকে ক্যালায়নি?''

ঋক হাসতে হাসতে বলল, ''আরে মানেই বোঝেনি তো। বোকা বোকা হাসি হেসে বলল ফ্রইলাইন মানে তুমি জান?''

অর্ক আড় চোখে দিঠিয়ার উদাস মুখ দেখে নিয়ে বলল, ''আহা একখানা ফ্রইলাইন যদি পাই, তাকে আমার চোখের আইলাইনার করে রাখব।''

নিশ্চুপ দিঠিয়া ট্যাক্সি থেকে মুখ বার করে বাইরে তাকিয়ে বসেছিল। অর্কর এই কথায় সে অর্কর থাই-এর ওপর তার কনুই দিয়ে সজোরে একটা কোঁৎকা মারল।

অর্ক খুব ব্যথা পেলেও খানিকটা স্বস্তি পেয়েছিল। দিঠিয়ার রিঅ্যাক্ট করা তার কাছে গুড সাইন।

সে ব্যথা পাওয়ার ভান করে 'উঃ, আঃ' করতে করতে বলেছিল, ''আহা, সোনালি চুল, গোলাপি ওইগুলো... ফ্রইলাইন, ফ্রইলাইন, কখন থাকো তুমি অনলাইন... তোমার ইনবক্স উপচে পড়বে আমার দেওয়া সানসাইন...''

প্রিয় মানুষের সঙ্গে ঝগড়ার সময় ট্রাফিক সিগনাল নিয়তি দেবীর ভূমিকা নিয়ে থাকেন। যখন থাকার কথা লাল, তখন হয়ে ওঠেন সবুজ। গল্প ঘেঁটে যায়।

সেদিনও তাই হয়েছিল।

লাল সিগনালে দাঁড়ানো ট্যাক্সিতেই চলছিল এসব উৎকট রসিকতা।

অর্কর এই তিন লাইনার শুনে, দিঠিয়া হঠাৎ তার পাসে

অর্ক একটা ট্যাক্সি ধরে, দিঠিয়াকে পাঁজকোলা করে ট্যাক্সিতে তুলেছিল।

অর্ক। কিন্তু দিঠিয়ার এই চুপচাপ হয়ে যাওয়া তার কাছে আনম্যানেজেবল।

অর্কর ভেতরে একটা অভিমানও পাকাচ্ছিল। তাকেও খুলে বলতে পারে না এমন ঘটনা দিঠিয়ার জীবনে তাহলে আছে? অর্ক আর দিঠিয়ার ঝগড়া নিয়ে ডোডো বা ঋক তেমন মাথা ঘামায় না বলেই তারা ঠিক খেয়াল করছিল না অর্কর অন্যমনস্কতা বা অস্থিরতা।

তাছাড়া ওর ওপর যাতে বন্ধুদের মনোযোগ না পড়ে, সেটা নিশ্চিত করতে, অর্ক নিজেও ভাট বকে চলেছিল।

ঋক বলছিল ওর এক বাবার বন্ধু-সমাচার। ভদ্রলোক হল্যান্ডে পঁচিশ বছর কাটিয়ে দেশে ফিরেছেন। সব গল্পে তাঁর বিদেশ প্রসঙ্গ টেনে আনছেন।

"খালি বলেন 'হেগে' ছিলাম, 'হেগে' ছিলাম... আরে ভাই আমরাও হেগে ছিলাম, তাতে কী?" বলছিল ঋক দারুণ গম্ভীর মুখে।

ওর বলার ভঙ্গিতে ডোডো আর অর্ক ট্যাক্সি কাঁপিয়ে হাসে। এমনকি ফিচিক করে হাসে দিঠিয়াও। আর সেটা দেখেই হাসতে হাসতেই অর্কর চোখে জল এসে যায়...দিঠিয়া তাকে বলেনি দিঠিয়ার কেন মন খারাপ...

ওদের হাসি থামলে ঋক বলে, ''গতকাল ওঁকে সাইজ করে দিয়েছি। খার ছিলই, কাল দারুণ চান্স পেয়ে গেলাম।''

''কী করলি? মুখে পাউডার মেখে ভয় দেখালি নাকি?''

বসা অর্ককে ধাক্কা মেরে ট্যাক্সির দরজা খুলে রাস্তায় নেমে গেছিল।

তারপর হতভম্ব বন্ধুদের দিকে একবারও না তাকিয়ে উঠে পড়েছিল একটা মিনিবাসে।

অবধারিতভাবে ওই সময়েই চোখ টিপে লাল থেকে সবুজ হয়ে গেছিলেন ট্রাফিক সিগনাল!

আলো সবুজ হলেই গাড়িওয়ালারা এন্তার হর্ন বাজায়। শহুরে, কর্কশ রাস্তাকে কার্নিভালে পরিণত করতে চায় তারা। এক্ষেত্রেও ব্যতিক্রম হল না।

অসংখ্য উৎকট চ্যাঁ-ভ্যাঁ-ক্যাঁ-এর মাঝে মিনিবাস চেপে দিঠিয়া হাওয়া হয়ে গেল। আর ট্যাক্সি চেপে তিন উদ্দাম যুবক কলকাতার নির্লিপ্ত রাস্তায় এগিয়ে যেতে লাগল তাদের আলাদা গন্তব্যের দিকে।

তারা বুরবক বনে গেছিল। কিন্তু তা মিনিট খানেকের জন্য। তারপর বাকি দুজন দারুণ চেপে ধরেছিল অর্ককে।

''তোরা প্রেম করছিস আমাদের বলিসনি, শালা ট্রেটর!'' দিয়ে শুরু করেছিল ডোডো।

অর্ক নিজেও ঘেঁটে গেছিল। দিঠিয়ার এই হঠাৎ মুড সুইং-এ সেও কম বিপর্যস্ত ছিল না।

অলংকরণ: পিয়ালী বালা

ক্রমশ

সানন্দা কবিতা



মেঘ ভেজে কান্নায়
মাধুরী বসু সাহা

চৈত্রের ঝরাপাতায় বিষণ্ণ স্বরলিপি।
স্বপ্নে ভেজা বাতাসে শেষ বসন্ত।
তখনও ভালবাসা জড়িয়ে আছে কোকিলের গানে।

সে মেয়েটি ফিরল না আর ঘরে।

জীবন থেকে হারিয়ে গেল ডুরে শাড়ি, রং-তুলি।

গাছেরা দু'হাত বাড়িয়ে রাখে, মেঘ ভেজে কান্নায়।

অথ গৃহিণী কথা
শতাব্দী মজুমদার

সারাদিন কেটে গেল ষোলো উপাচারে,
রান্না শেষ করে কাপড় গোছানো,
কাপড়ের পর ঘরবাড়ি।
এইসব গৃহধর্ম অবশ করে দেয়
আমার শরীরী ভাষা।
থেকে থেকে তর্জনীর ধ্বনি, দোষ
ধরার খেলা, লোনাজলে ভরে দেয়
শ্রী চোখের মণি।

এরপর বৃদ্ধাবাসের গলিখুঁজি
ঘর, বাসি কাগজ, হাঁপানির টান।
গৃহিণীপনা, যা ছিল হিসেবের নামতাপড়া,
সূর্যাস্তের বিলীন শিখায় বোঝা যায়,
অযথা করেছি ক্ষয়, অপচয়,
হে মহাজীবন! তোমাকে।

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পা শা পা শি

১ নিজের ভাষায় নিজের কথা। ৩ বহুপ্রচলিত উক্তিবিশেষ। ৭ মাঞ্জা দেওয়া রেশমি সুতো। ৮ এই বিল নিয়ে জাতীয় রাজনীতি তোলপাড়। ১০ হেলদোল। ১১ ধোপা। ১২ পরম তৃপ্তিতে জীবনযাপন। ১৪ যা পান করে মহাদেব নীলকণ্ঠ হয়েছিলেন। ১৬ খাদ্যশস্য। ১৯ অবাক হয়ে বাকরুদ্ধ। ২১ শাস্ত্রীয় সংগীতের বাঁধুনি। ২২ যা পরা হয়। ২৪ শক্তিশালী। ২৫ সম্রাট। ২৬ কামনার উর্ধ্বে। ২৭ সতর্ক দৃষ্টি যাঁর।

১		২			■	৩		৪	৫
	■		■	■	৬	■	■	৭	
	■	৮		৯		■	১০		
১১			■	১২		১৩		■	■
	■	■	■		■	১৪		■	১৫
	■	১৬	১৭	■	১৮	■	■	■	
■	■	১৮		২০		■	২১		
২২	২৩		■	২৪				■	
২৫		■	■		■	■		■	
২৬				■	২৭				

সূত্র উপর নিচ

১ জনসাধারণ যেখানে মিলিত হন। ২ ইহজগৎ। ৪ ধাক্কা লেগে উপচে পড়ছে যা। ৫ নখ। ৬ যে শুয়েবসে থাকতে ভালবাসে। ৯ তাপমান মাপার যন্ত্র। ১০ নির্দিষ্ট। ১৩ সত্তর দশকের বিখ্যাত রোম্যান্টিক হিন্দি সিনেমা। ১৫ সত্যজিৎ রায়ের বিখ্যাত সিনেমা। ১৬ গভীর। ১৭ উবাচ। ১৮ বেঁধে রাখা হয় যা দিয়ে। ২০ মধ্যযুগীয় সম্রাট। ২১ জঙ্গলে বিচরণকারী। ২২ ফুলের রেণু। ২৩ রূপো।

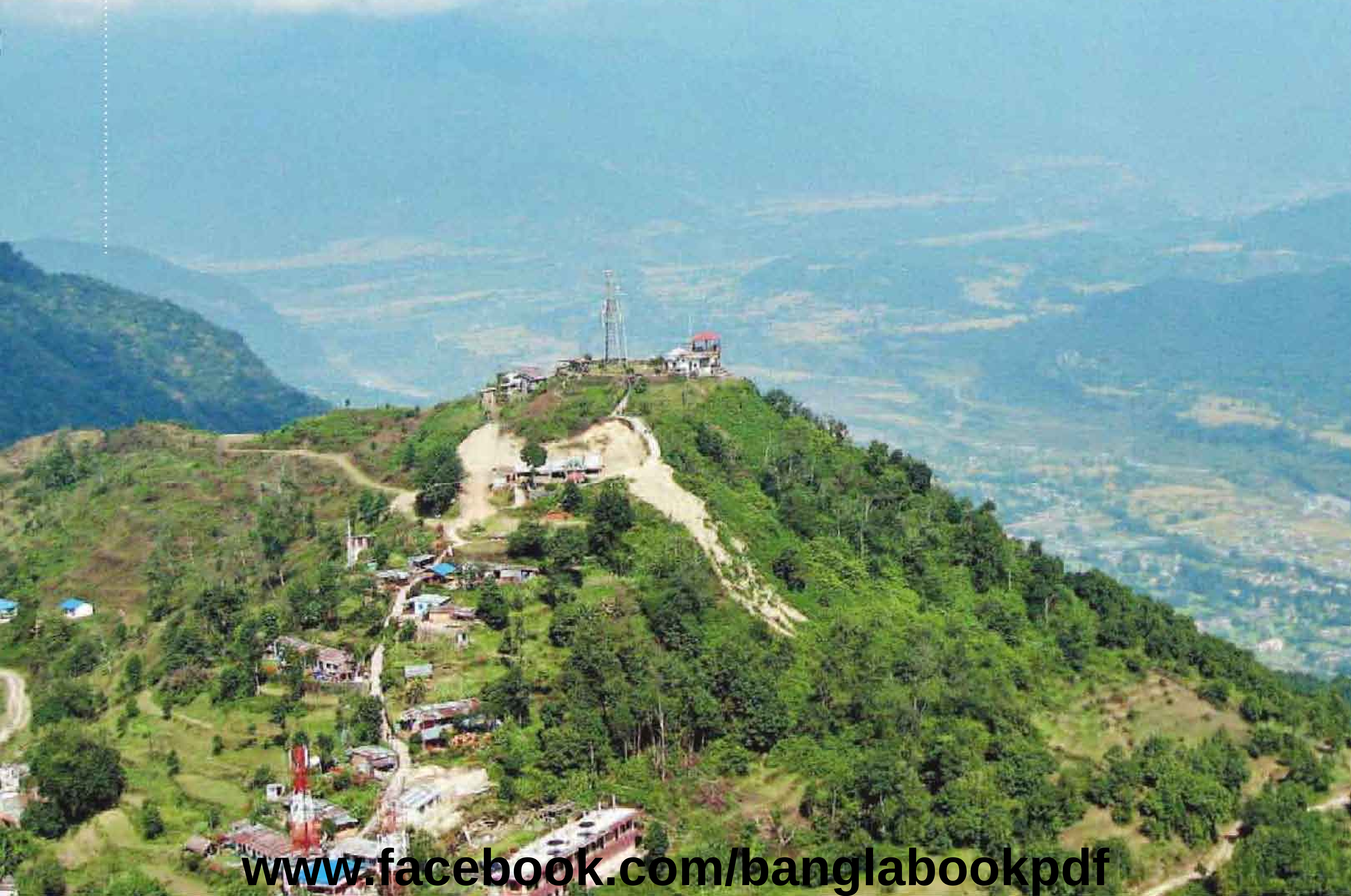
গত সংখ্যার সমাধান

আ	ল	ট	প	কা	■	ন	রা	ধ	ম
মি	ল	ন	■	মু	■	জ	■	■	ল
■	স্তি	■	■	ক	দ	র	■	গ	ম
■	কা	ম	না	■	হ	■	সা	র	■
■	■	র	বি	ক	র	■	ত	ল	ব
ঝ	ল	ক	■	র	ম	জা	ন	■	■
■	হ	ত	■	তা	■	গ	র	ব	■
জা	না	■	কা	লি	ক	■	■	র	■
মা	■	■	মা	■	থ	■	■	বা	বা
ই	হ		ল	■	ন	র	খা	দ	ক

পাহাড়ঘেরা সারাংকোট

উত্তুঙ্গ পর্বতের রঙের খেলা, হিমেল হাওয়া, গ্রাম্য পরিবেশের মুগ্ধতায় বুঁদ হয়ে থাকা। লিখছেন শান্তনু চক্রবর্তী।

ঘন নীল আকাশটার বুকে একঝাঁক সফেদ পরিযায়ীদের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে ছুটে চলেছে আমাদের গাড়িটা। মিশকালো মসৃণ পাহাড়ি পথের দু'ধারে চোখজুড়োনো প্রাকৃতিক দৃশ্য। কাঠমান্ডু থেকে খুব ভোরে বেরিয়ে পড়েছি। শহর ছাড়তেই টের পেলাম শীত কাকে বলে। ঘোলাটে, ঘন সবুজ, দুধসাদা নদী যাত্রাপথের সঙ্গী হয়েছে। নীল আকাশে সাদা মেঘ, অন্যদিকে ঘন সবুজ পাইনের বন। বন পাহাড়ের পদাবলি পড়ে শোনায় নামজানা পাখির কুজন। আমাদের প্রতিবেশী দেশ নেপাল এমনটাই সুন্দর। দেশের পাশে এমন এক বিদেশ, যেখানে ভারতীয়দের ক্ষেত্রে যেতে পাসপোর্ট, ভিসার প্রয়োজন হয় না। নেপালের রাজধানী থেকে প্রায় ২০৩ কিমি দূরে চলেছি পোখরায়। দেশের দ্বিতীয় বৃহত্তম শহর। চারধারে পাহাড় আর পাহাড়। পাহাড়ের বুক চিরেছে ঘন সবুজরঙা ত্রিশূলী নদী। গাড়ি এসে থামল ত্রিশূলী নদীর পাড়ে এক সুন্দর রেস্তরাঁয়। মিলল চমৎকার রূপোলি মাছের ফিশকারি। ঘন লাল ঝোলের প্রলেপ। সবজি, ডাল আর রাইসের একটা অসাধারণ ডিশে লাঞ্চ সেরে আবার রওনা দিলাম। নদীর পাড়ের এই জায়গার নাম চেরিস। ছোট্ট জনপদ। চোখে পড়ল, একটা রোপওয়ে উঠে গিয়েছে দূর পাহাড়ের মাথার উপর। পাহাড়চুড়োয় রয়েছে ভগবতী মন্দির। ধর্মপ্রাণ ভক্তরা একাগ্র চিত্তে দেবীর আরাধনা করলে মনের সব ইচ্ছে পূরণ হয়। তাই ভগবতী দেবী এখানে ইচ্ছেপূরণের দেবী। মনোকামনা মন্দির বলে বেশি পরিচিত।



চেরিস থেকে পোখরার দূরত্ব ৯৪ কিমি। আঁকাবাঁকা রাস্তার ডাইনে বামে সোনারোদমাখা পাহাড় আরও রূপোলি রূপ ধারণ করছে। শীত বাড়ছে, বাড়ছে ঠান্ডা হাওয়া। হিমেল হাওয়ায় দেখতে দেখতে পৌঁছে গেলাম প্রায় ৩০০০ ফুট উচ্চতায়। পাহাড়ের ঢালে পোখরা। চারদিকে সবুজের সমারোহ। পাহাড় মাথা উঁচিয়ে আছে। পাহাড়ি উপত্যকায় ছড়িয়ে-ছিটিয়ে ৮টা লেক। আর রয়েছে নামজাদা বরফমোড়া শৃঙ্গের হাতছানি। সারা পৃথিবীর সেরা ১০টা শৃঙ্গের মধ্যে আটটা শৃঙ্গই নেপালে। সেই কারণে সারা বছর পর্যটকরা বারে বারে ছুটে আসেন নেপালে। পোখরার বিভিন্ন প্রান্ত থেকে এই শৃঙ্গের দেখা মেলে। নানান মানের হোটেল ছড়িয়ে আছে পোখরার বিভিন্ন প্রান্তে। তবে পর্যটকরা বেশিরভাগ পছন্দ করেন ফাওয়া লেকের কাছাকাছি থাকতে। প্রতিটি হোটেলেই রয়েছে 'ওয়াই-ফাই' জোন। বিদেশি পর্যটকরা ক্যামেরা কাঁধে হিমালয়ের এই নিসর্গে ভিড় জমান। পোখরায় আটটা অনবদ্য লেক রয়েছে। ফাওয়া লেক, বেগনাস লেক প্রভৃতি। রয়েছে তিনটি মিউজিয়ম।

পরদিন কাকভোরে হোটেলের ইন্টারকম অ্যার্লাম কল বেজে উঠতেই শরীরটাকে আপাদমস্তক মুড়ে গাড়িতে এসে বসলাম। জ্যোৎস্নায় ভেসে যাচ্ছে গোটা উপত্যকা। নিঝুম উপত্যকার সমস্ত নীরবতাকে খান খান করে ভেঙে এগিয়ে চলেছি এক অচেনা নিসর্গের ঠিকানায়। বেশ কয়েকটি গাড়ি আমাদের পিছু



পোখরা



সারাংকোট: পাহাড়ে রঙের খেলা

নিয়েছে। আঁকাবাঁকা পাহাড়ি পথের চড়াই উৎরাই। মিনিট ২০ এভাবে চলার পরই পৌঁছে গেলাম লোয়ার সারাংকোট। এখানে গাড়ি নামিয়ে দিল। গাড়ি থেকে নামতেই প্রচণ্ড হিমেল হাওয়ার মুখোমুখি হলাম। ঘড়িতে সাড়ে চারটে। নীল চাঁদের জ্যোৎস্নায় মাখামাখি প্রকৃতির বুকে এবার প্রায় ৩ কিমি ট্রেক করে যেতে হবে আপার সারাংকোট। আমি একা নই, সঙ্গে বেশ কয়েকজন বিদেশিকেও সঙ্গী হিসেবে পেয়ে গেলাম। গ্রামের মধ্যে দিয়ে চড়াই-উৎরাই। গ্রামের প্রতিটি বাড়িতে আলো জ্বলছে। চা-কফির ক্যান হাতে দাঁড়িয়ে ট্রেকারদের আপ্যায়নে ব্যস্ত। শেষ বাঁকের মারাত্মক চড়াই পেরিয়ে পৌঁছে গেলাম আপার সারাংকোট ভিউপয়েন্টে। ১৫৯৫ মিটার উচ্চতায় হাড়কাঁপানো হিমেল হাওয়ার দাপটকে সহ্য করে সামনে বিস্তীর্ণ প্রকৃতির ক্যানভাসে প্রতিটি



সারাংকোটের অসাধারণ প্রাকৃতিক দৃশ্য

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে রকসৌল হয়ে পোখরা চলে আসুন। বিমানে সরাসরি কাটমান্ডুও চলে আসা যায়। গাড়িতে পোখরা আসতে সময় নেবে পাঁচঘন্টা। পোখরা থেকে ভোরবেলা বেরিয়ে পড়ুন সারাংকোট। ইচ্ছে হলেই, একরাত থাকতেও পারেন। মনোকামনা দেখতে হলে একটা দিন হাতে রাখতে হয়।

কোথায় থাকবেন

পোখরায় থাকার হোটেল প্রচুর। সারাংকোটেও থাকার হোটেল ও হোমস্টে রয়েছে। পোখরা আসার পথে মনোকামনায় থাকতে হলে চেরিস-এ থাকতে পারেন। হোটেলের রেট নেপালি টাকায়। সিজিন অনুযায়ী রেট বাড়ে কমে।

কখন যাবেন

বর্ষাকাল বাদ দিয়ে যে কোনও সময় আসা যায়। যত ঠান্ডা পড়বে ততই শৃঙ্গরাজির উপস্থিতি চোখ ও মনের প্রশান্তি এনে দেয়।



মনে রাখুন

নেপালে ভারতীয়দের পাশপোর্টের প্রয়োজন নেই। ভোটার আইডি কার্ডটি সঙ্গে রাখুন। ভারতীয় মুদ্রায় ১০০ টাকায় নেপালে ১৬০ টাকা। এটিএম কাউন্টারে নেপাল কারেন্সি মিলবে। ছাতা, রোদ চশ্চমা, টুপি, সোয়েটার, উইন্ডপ্রুফ জ্যাকেট, সানব্লক ক্রিম, প্রয়োজনীয় ওষুধ সঙ্গে রাখুন।



ভিউ পয়েন্ট : সারাংকোট

মুহূর্তের অপেক্ষা। সূর্যের প্রতিটি রশ্মির কণা ঠিকরে পড়ছে অন্নপূর্ণার পাঁচটি শিখরের শরীরে। পায়ের কাছে নতজানু হয়ে আছে পোখরা ভ্যালি। সারাংকোটের প্যানারমিক ফ্রেমে শৃঙ্গরাজদের রংবদলের খেলা চলল প্রায় মিনিট দশেক। তারপর ঝকঝকে, হাসিমুখ গোটা সারাংকোট। এখানে থাকার জন্য বেশ কয়েকটি হোটেল রয়েছে। একটা গ্রাম্য রেস্তরাঁয় গরম কফি আর বাটার টোস্ট অর্ডার দিয়ে অপলক দৃষ্টিতে হিমালয়ের দুধসাদা একাধিক শৃঙ্গের দিকে চেয়ে আছি। লাল, নীল, হলুদ পাহাড়ি ফুলের বাহারি সমাবেশ ছেড়ে বিদায় জানাতে হল সারাংকোটকে। পোখরায় ফিরে এসে চোখ চলে গেল আকাশে । নানান রঙের বিশাল পাখির মতো ডানায় ভর করে আকাশের এপ্রান্ত থেকে ওপ্রান্ত চষে ফেলছে প্যারাগ্লাইডাররা। ইচ্ছে হলেই নানান রোমাঞ্চকর খেলায় মেতে ওঠা যায়। এবার ফাওয়া লেকের পাড়ে। রঙিন ডুঙ্গা বা নৌকায় ভেসে পড়া। লেকের জলে অন্নপূর্ণা, মচ্ছপুচ্ছারের প্রতিবিম্বকে সঙ্গী করে লেকের মাঝামাঝি প্যাগোড়া শৈলীর মন্দির চলে আসা যায়। অষ্টাদশ শতকের মন্দিরের আরাধ্য দেবতা হলেন বরাহরূপী ভগবান বিষ্ণু। ফাওয়া লেকের পর চলে এলাম ছেপাং লেকের ধারে। লেকের জলে হিমালয়ের ছ'টি শৃঙ্গরাজের উপস্থিতির প্রতিবিম্ব যেন পিকচার পোস্টকার্ড। লাঞ্চ সেরে এবার পোখরার সাইড সিন দেখতে বেরিয়ে পড়া।

শান্তিনগর ছাড়িয়ে ঢুকে পড়া যায় গুহার অন্দরমহলে। মহেন্দ্র কেভ ৬০ মিটার দীর্ঘ, গুহার অন্দরমহল রীতিমতো রোমাঞ্চকর। মহেন্দ্র কেভের পাশেই 'ব্যাট কেভ' বা বাদুড় গুহা। মহেন্দ্র পুল থেকে দেখা গেল মচ্ছপুচ্ছারে ও অন্নপূর্ণার গ্লেসিয়ার থেকে সৃষ্ট হওয়া শ্বেতি নদীকে। পুরনো পোখরা শহরের দিকটা এখনও সেই প্রাচীন মোড়ক ছেড়ে বেরিয়ে আসতে পারেনি। কাঠের কারুকাজ, ইট কাঠ নিয়ে জমে আছে ফেলে আসা ইতিহাস। ২০০ বছরের প্রাচীন দোতলা ভীমসেন মন্দিরের কারুকার্য মুগ্ধ করল। শ্বেতি নদীর আবার দেখা মিলল ডেভিস ফলসের কাছে যেতেই। স্থানীয় মানুষজন একে পাতালদাঙ্গে বলেই জানেন। চারধারে রেলিং দিয়ে ঘেরা 'ডেভিড ফলস' দেখে চলে আসা যায় প্রায় ৫০০ বছরের পুরনো গুহায়। ঘোরানো সিঁড়ি নেমে গিয়েছে প্রায় ১০০ মিটার গভীরে। মাঝপথে পড়বে শিবমন্দির। ভক্তদের ভিড় এড়িয়ে নীচে নামলেই দুরন্ত শ্বেতি নদীর দুধসাদা, সফেন খরস্রোতা রূপের দেখা মিলবে। দুর্দান্ত সৌন্দর্যে ভরা পোখরা আর অল্পচেনা সারাংকোট সত্যিই অসাধারণ।

ছবি: লেখক



বাচ্চাদের সঠিক ডায়েট প্ল্যান

খাওয়া নিয়ে বাচ্চা বায়না করে? বার্গার, চিপস খেতে ভালবাসে। এদিকে ওজন বেড়ে যাচ্ছে। জেনে নিন কী হবে আপনার বাচ্চার ডায়েট প্ল্যান।

আমার মেয়ের বয়স ১০ বছর। ও বার্গার, সফ্ট ড্রিঙ্ক, চিপস খেতে খুব ভালবাসে। বাইরের খাবার না দিলে প্রচণ্ড বায়না করে। ওর ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় অনেকটাই বেশি। প্লিজ় ওর জন্য ডায়েট প্ল্যান বলে দিন।

পাপিয়া দাস, হাতিবাগান

আপনি যে আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন, তা দেখে ভাল লাগল। আপনার মেয়েকে বোঝাতে হবে ফিট থাকা কত জরুরি। ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গেলে শরীরের কী কী ক্ষতি হতে পারে। আর ফুড হ্যাবিটের ক্ষেত্রে বলব সব বাচ্চারই এখন এই সমস্যা। বাইরের খাবারের আকর্ষণ অনেক বেশি, বাড়ির খাবার তাদের মুখে রোচে না। তবে এতে ওদের দোষ দিয়ে লাভ নেই। খাবারের স্বাদ যদি ভাল না হয়, তা হলে খেতে কারই বা ভাল লাগবে। আপনাকে একটু বুদ্ধি করে মেয়ের ডায়েট প্ল্যান করতে হবে। খাবার এমন হবে যাতে যথাযথ পুষ্টি থাকবে, খেতেও সুস্বাদু হয়। বাইরের খাবারের রিপ্লেসমেন্ট খুঁজে বার করুন। যেমন ধরুন মেয়ে বার্গার খেতে চাইছে, দোকান থেকে কিনে না দিয়ে বাড়িতেই বানিয়ে ফেলুন। মাল্টিগ্রেন ব্রেড ব্যবহার করুন আর তার সঙ্গে সয়াবিন, গাজর, বিন সব মেখে প্যাটি তৈরি করুন। ডিপ ফ্রাই না করে, হালকা রোস্ট করে নিন। খাবারের স্বাদ যদি বজায় থাকে, তা হলেই দেখবেন মেয়ে কিন্তু বাইরের খাবার ভুলে বাড়ির খাবার নিজে থেকেই খেতে চাইবে। বাড়িতেই কিন্তু সব খাবারই তৈরি করা যায়, আপনাকে শুধু একটু ইনোভেটিভ হতে হবে। খাবার পরিবেশন করার সময় সুন্দর করে সাজিয়ে পরিবেশন করুন। এতে খাওয়ার প্রতি ওর আগ্রহ বাড়বে। আর দেখুন বাচ্চারা তো বড়দের দেখেই শিখবে। তাই ওর সঙ্গে সঙ্গে আপনাকেও কিন্তু যতটা সম্ভব বাইরের খাবার কম খেতে হবে। এরসঙ্গে এক্সারসাইজ় করা মাস্ট। মেয়েকে জগিং, স্কিপিং, যোগব্যায়াম করতে বলুন। এতে ওজন কমবে।





সয়া স্মাইলি

প্রণালী: ব্রাউন ব্রেড গ্রিল করে নিন। পুর তৈরির জন্য প্যানে সামান্য সাদা তেল দিয়ে ১ টেবলচামচ পেঁয়াজকুচি, ১/২ চা-চামচ রসুনবাটা, ১/২ চা-চামচ আদাবাদা, ১ টেবলচামচ ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে ভাজা ভাজা করে নিন। ৫০ গ্রাম সয়াবিন কিমা (সিদ্ধ করা), ধনেপাতাকুচি, নুন ও চিনি দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন। ব্রেডের একদিকে সামান্য মাখন লাগিয়ে পুর দিয়ে ওপরে একটা ব্রেড দিন। ওপরে দু'টো কড়াইশুটি দিয়ে চোখ ও টোম্যাটো দিয়ে ঠোঁট বানিয়ে সার্ভ করুন।

মডেল: সুহিনা
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
রেসিপি সৌজন্য: মৌমিতা সাধুখাঁ
ফোন: ৮০১৩৬৭৯১৭১
ছবি: অমিত দাস



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in





পিৎজ়া রাইস

পাঠিকার রান্নাঘর

নুডলস দিয়ে তৈরি বার্গার বা পিৎজ়ার র‍্যাপে বিরিয়ানি! বা ব্রাউনি আর কুকির যোগ্য মেলবন্ধন। শুনতে অন্যরকম লাগলেও, এরকম রান্নাও কিন্তু করা যেতে পারে।

জ য় শ্রী গ ঙ্গো পা ধ্যা য়

বার্গার বা হটডগ তো আকছার খেয়েই থাকি। বা ধরুন পিৎজ়া বা ব্রাউনি। মনের সুখে এগুলো খাওয়ার সময় কখনও ভেবেছেন এগুলো দিয়েও নানারকমের পরীক্ষা নিরীক্ষা করে তৈরি করে ফেলা যায় অভিনব ফিউশন ফুড। যেমন ধরুন, হটডগ আর বার্গারের মেলবন্ধনে বা ব্রাউনি আর কুকিজ়ের যৌথ উদ্যোগে যে সুস্বাদু বস্তুটি আমাদের প্লেটে এসে পড়ে, সেটির অভিনবত্বের তারিফ না করে পারা যায় না! আর রেসিপিগুলির নামেও সেই ফিউশনেরই ছোঁয়া। আপনাদের জন্য রইল এরকমই কিছু মুখরোচক ডিশের নমুনা।

পিৎজ়া রাইস

উপকরণ: ময়দা ১০০ গ্রাম, গরম দুধ ১/২ কাপ, ইস্ট ১ চা-চামচ, মাটন কিউব ১০ টুকরো (বোনলেস), চিজ় ২ কিউব (গ্রেট করা), অলিভ ৫-৬টা, মটরশুঁটি অল্প, ক্যাপসিকাম অর্ধেকটা (কুচানো), বাসমতি চালের ভাত ১ কাপ, পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), জাফরান সামান্য (গরম দুধে

ওয়্যাফল ট্যাকো



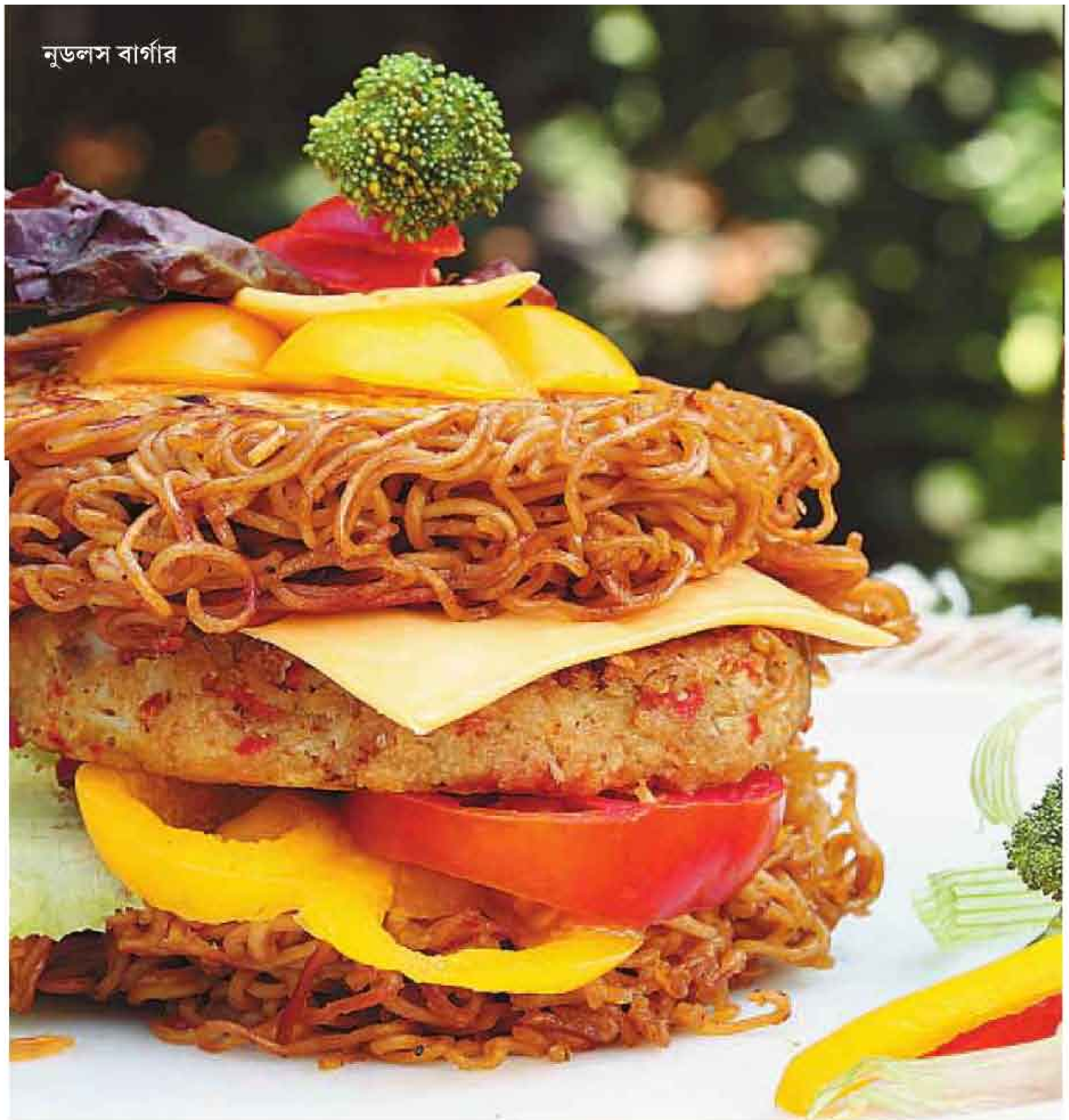
ভিজিয়ে রাখা), পিৎজ়া সস ২ টেবলচামচ, চিনি ১ চা-চামচ, অলিভ অয়েল ৬ টেবলচামচ, রসুনকুচি ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ পরিমাণমতো।

প্রণালী: গরম দুধে ইস্ট ও চিনি মিশিয়ে রাখুন। ময়দার সঙ্গে এটি মিশিয়ে অল্প তেল দিয়ে ময়ান দিন। এভাবে ৪-৫ ঘণ্টা রেখে দিন। প্যানে তেল গরম করে রসুন, পেঁয়াজ দিয়ে ভাজতে থাকুন। এতে মাটন কিউব ও মটরশুঁটি দিয়ে জল দিন। ঢাকা দিয়ে রাখুন। মাটন সিদ্ধ হয়ে এলে পিৎজ়া সস মিশিয়ে দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে সিদ্ধ ভাত ও অলিভ টুকরো দিয়ে দিন। চিজ় ও দুধে ভেজানো জাফরান ঢেলে দিন। এরমধ্যে নুন ও গোলমরিচ মেশাতে ভুলবেন না। এবার ময়দা থেকে লেচি কেটে বড় রুটির মতো বানান। এর উপরে মাটন রাইস রেখে রোল করে আভেনে ১০-১৫ মিনিট বেক করে নিন। তৈরি হয়ে গেল পিৎজ়া রাইস।

ওয়্যাফল ট্যাকো

উপকরণ: (ওয়্যাফল ব্যাটারের জন্য): ময়দা ১ কাপ, ডিম ১টা, দুধ ১ কাপ, লেবু ১টা (রস করে রাখা), মাখন ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো। (ট্যাকোর জন্য): চিকেন ব্রেস্ট ১টা, ট্যাকো সালসা ১ টেবলচামচ, ট্যাকো সিজ়নিং ১ চা-চামচ, লেবু ১টি (রস করে রাখা), টোব্যাসকো সস কয়েক ফোঁটা, সয়া সস ১ চা-চামচ, চিজ় কিউব ২টো (গ্রেট করা), পেঁয়াজ ১টা (সরু করে কাটা), নুন স্বাদমতো, গোলমরিচ পরিমাণমতো।

প্রণালী: ময়দা, মাখন, ডিম আর দুধ পরিমাণতো মিশিয়ে একটি মসৃণ ব্যাটার তৈরি করুন। ব্যাটারটিতে নুন ও লেবুর রস মেশান। চিকেন ব্রেস্ট সামান্য চিরে লেবুর রস, নুন, গোলমরিচ আর সয়া সস মিশিয়ে আধ ঘণ্টা ম্যারিনেট করতে দিন। প্যানে মাখন গরম করুন। তাতে ম্যারিনেট করা চিকেন হালকা রোস্ট করে নিন। এবার মাইক্রোওয়েভ আভেনে মাখন ব্রাশ করে তাতে রোস্ট করা চিকেন অন্তত ২০ মিনিট গ্রিল করে নিন। হয়ে গেলে বের করে এনে ঠান্ডা হতে দিন। এবার চিকেন থেকে ছোট ছোট স্ট্রিপ করে কেটে নিন। প্যানে অলিভ অয়েল গরম করে পেঁয়াজ হালকা ভেজে নিন। ট্যাকো সালসা মিশিয়ে দিন। এতে চিকেন স্ট্রিপ, কোরানো চিজ় আর ট্যাকো সিজ়লিং মিশিয়ে নামিয়ে রাখুন। ওয়্যাফল প্লেট গরম করে তাতে মাখন মাখিয়ে আগের তৈরি করা ব্যাটারটি কিছুটা অংশ দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। এটি মুচমুচে হয়ে এলে ও সোনালি রং ধরলে এর উপরে ট্যাকো ফিলিং দিয়ে ক্রিম চিজ়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন। ইচ্ছে হলে ফিলিংয়ে গাজর, ব্রকোলি, ক্যাপসিকাম ব্যবহার করতে পারেন।


নুডলস বার্গার


ব্রুকি

নুডলস বার্গার

উপকরণ: নুডলস ১ প্যাকেট (সিদ্ধ করা), ডিম ১টা, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ। (প্যাটির জন্য): চিকেন কিমা ১০০ গ্রাম, বাঁধাকপিকুচি পরিমাণমতো, গাজরকুচি ১০০ গ্রাম, কড়াইশুঁটি ৫০ গ্রাম (মিহি করে বেটে রাখা), ডিম ১টা (সাদা অংশটি আলাদা করে রাখা), অয়েস্টার সস ১ টেবলচামচ, বার-বি-কিউ সস ১ চা-চামচ, পার্সলেপাতাকুচি ১ চা-চামচ, বালসেমিক ভিনিগার ১ টেবলচামচ, টোব্যাসকো সস ১ চা-চামচ, ব্রেড ক্রাম ৬ টেবলচামচ।

প্রণালী: সিদ্ধ করে রাখা নুডলসে ফেটানো ডিম, নুন ও গোলমরিচ মিশিয়ে দিন। নুডলস দু'ভাগে ভাগ করে দু'টি সমান আকারের বোলে ঢেলে উপর থেকে চেপে চেপে বসিয়ে দিন। ঢাকা দিয়ে বোল দু'টি ঘণ্টাদুয়েক ফ্রিজে রেখে দিন। প্যাটির জন্য চিকেন কিমা, সব সবজি ও মশলা ভাল করে মিশিয়ে ম্যারিনেট করতে দিন। নুন ও গোলমরিচ দিন। অন্তত এক ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। হয়ে গেলে প্যাটির আকার দিন। প্যানে তেল গরম করুন। প্যাটিতে ব্রেড ক্রাম মাখিয়ে কম আঁচে ভেজে নিন। ঠান্ডা নুডলসের বোল বের করে সেখান থেকে নুডলস বের করে রাখুন। প্যানে আবার ২ টেবলচামচ তেল গরম করে প্যাটিগুলো হালকা লালচে করে ভেজে নিন। সার্ভিং ডিশে প্রথমে নুডলস কেক বসিয়ে তার উপরে লেটুস পাতা দিয়ে প্যাটি বসান। তার উপরে আর একটি নুডলস কেক বসিয়ে দিন। ক্রিম চিজ় বা পছন্দমতো সস সহযোগে পরিবেশন করুন।

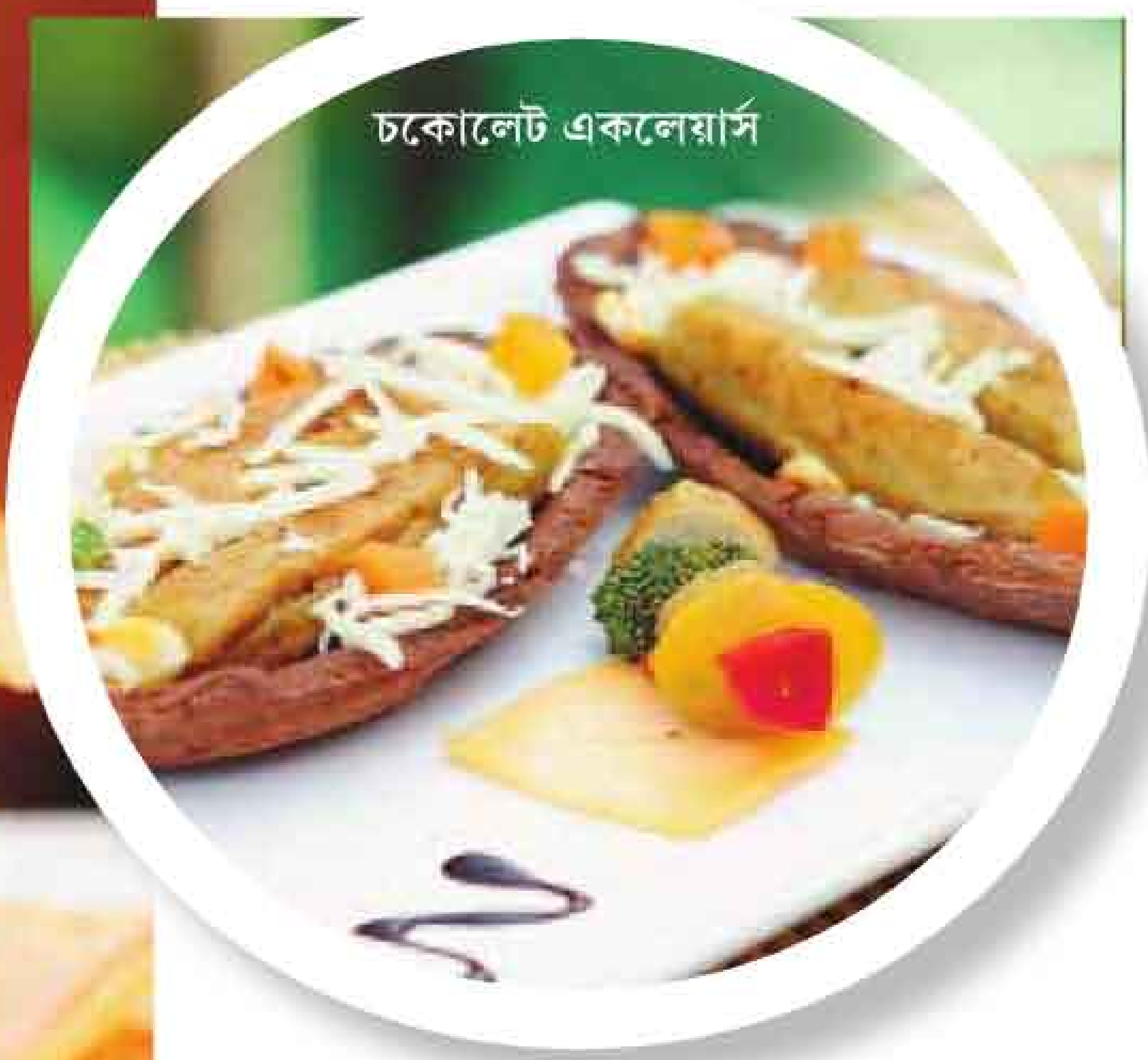
ব্রুকি

উপকরণ: (ব্রাউনির জন্য): ময়দা ১০০ গ্রাম, মাখন ১০০ গ্রাম, ডিম ২টো, গুঁড়ো চিনি ৭৫ গ্রাম, বেকিং সোডা $^1/_2$ চা-চামচ, ভ্যানিলা



বার্গারডগ

যতক্ষণ না লালচে রং ধরছে। হটডগ বান মাঝখান থেকে চিরে মাখন দিয়ে টোস্ট করে নিন। বানের উপর লেটুস পাতা, টোম্যাটো



চকোলেট একলেয়ার্স

স্লাইস দিয়ে লেয়ার তৈরি করুন। এর উপর কিমার প্যাটি দিয়ে আর একটি লেয়ার তৈরি করুন। এতে চিজ় আর আপনার পছন্দমতো সস ঢেলে তার উপর আর একটি বান চাপা দিয়ে দিন। মুখরোচক বার্গারডগ তৈরি।

এসেন্স ৩-৪ ফোঁটা, আখরোটকুচি ১/২ কাপ, চকোচিপস প্রয়োজনমতো, দুধ ৩ টেবলচামচ, কোকো পাউডার ৪ টেবলচামচ। **(কুকির জন্য):** ময়দা ১০০ গ্রাম, মাখন ১০০ গ্রাম, কোকো পাউডার ২ টেবলচামচ, বেকিং পাউডার ১/২ চা-চামচ, গুঁড়ো চিনি ২-৩ টেবলচামচ, দুধ প্রয়োজনমতো।

প্রণালী: চালুনিতে ময়দা, কোকো পাউডার আর বেকিং সোডা একসঙ্গে চেলে রাখুন। একটি পাত্রে মাখন আর চিনি ভাল করে মিশিয়ে নিন। তাতে ডিম দিয়ে ফেটাতে থাকুন। আস্তে আস্তে এরমধ্যে ময়দা মেশাতে থাকুন। একে একে ভ্যানিলা এসেন্স, দুধ, আখরোটকুচি ও চকোচিপস মেশাতে থাকুন। বেকিং ট্রে-তে হালকা মাখন মাখিয়ে তার মধ্যে মিশ্রণটি ঢেলে দিন। প্রি হিটেড আভেনে ১৯০ থেকে ২০০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে ৩০ থেকে ৪০ মিনিট বেক হতে দিন। কুকিজ়ের জন্য ময়দা, বেকিং পাউডার মিশিয়ে তার মধ্যে একে একে কোকো পাউডার, চিনি ও দুধ মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এবার এই মিশ্রণ থেকে লেচি কেটে গোল গোল করে কুকিজ়ের আকারে কেটে ব্রাউনির উপরে বসিয়ে দিন। কুকিগুলো তৈরি করতে আভেনে ১০ থেকে ১৫ মিনিট বেক করতে হবে। হয়ে গেলে নামিয়ে ঠান্ডা করে পরিবেশন করুন।

বার্গারডগ

উপকরণ: মাটন কিমা ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজবাটা ৩ টেবলচামচ, রসুনকুচি ৩-৪ কোয়া, সাদা তেল ১ টেবলচামচ, টোম্যাটো কেচাপ ১ টেবলচামচ, অয়েস্টার সস ১ টেবলচামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, হটডগ বান ২টো, টোব্যাসকো সস কয়েক ফোঁটা, ডিম ১টা (সাদা অংশ আলাদা করে নেওয়া), ব্রেডক্রাম পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: একটি পাত্রে মাটন কিমা নিয়ে তার মধ্যে পেঁয়াজ, রসুন, টোম্যাটো কেচাপ, নুন ও পরিমাণমতো সাদা তেল মিশিয়ে নিন। মিশ্রণের মধ্যে অয়েস্টার সস, টোব্যাসকো সস, গোলমরিচগুঁড়ো, ডিমের সাদা অংশ আর অল্প ব্রেড ক্রাম মিশিয়ে কিমা ম্যারিনেট করে নিন। পুরো মিশ্রণটিকে ফয়েলে মুড়ে আধ ঘণ্টা মতো ফ্রিজে রেখে দিন। প্যানে সাদা তেল গরম করুন। ফয়েল থেকে বের করে কিমা মিশ্রণটি হালকা নাড়াচাড়া করতে থাকুন

চকোলেট একলেয়ার্স

উপকরণ: ময়দা ১০০ গ্রাম, মাখন ৫০ গ্রাম, কোকো পাউডার ১ টেবলচামচ, বেকিং পাউডার ১/২ চা-চামচ, ড্রিঙ্কিং চকোলেট পাউডার ১ টেবলচামচ, ঠান্ডা জল প্রয়োজনমতো, সসেজ ৪টে, চিজ় ২ কিউব (গ্রেট করা), গোলমরিচগুঁড়ো স্বাদমতো।

প্রণালী: ময়দা ও বেকিং পাউডার ভালো করে মিশিয়ে তাতে গলানো মাখন দিন। প্রয়োজনে এতে সামান্য ঠান্ডা জল ছিটিয়ে দিন। এবার এতে চকোলেট ও কোকো পাউডার মিশিয়ে মিশ্রণটিকে ভালভাবে মেখে ফয়েল প্যাকে মুড়ে আধঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। বের করে পুরো মিশ্রণটি দু'ভাগে ভাগ করে নিন। একলেয়ার্স মোল্ডে মিশ্রণটি চেপে বসিয়ে দিন। কাঁটাচামচ দিয়ে একটু একটু ফুটো করে দিন। ও.টি.জি-তে ১৮০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে ২০ থেকে ২৫ মিনিট বেক করে নিন। প্যানে অল্প তেল গরম করে সসেজ ভেজে রাখুন। বেক করা ময়দার মিশ্রণটি বের করে তার উপর সসেজ বসিয়ে চিজ় দিয়ে ঢেকে দিন। পুরো জিনিসটাকে আভেনে এক মিনিট বেক করুন। বের করে উপরে গোলমরিচ ছড়িয়ে, চকোলেট সস সহযোগে পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ৯৮৩০৩০৬৩৬০

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

'পাঠিকার রান্নাঘর' বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in

ওয়াইন আর খাবারের কম্বিনেশন জরুরি



বাড়িতে হাউজ় পার্টির আয়োজন নিয়ে চিন্তায়? ভাবছেন কোন খাবারের সঙ্গে কোন ওয়াইন দেবেন? সমস্যার সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

আমার বয়স ৩৩। মাঝেমধ্যেই বাড়িতে বন্ধুবান্ধবদের নিয়ে ছোটখাটো পার্টি অ্যারেঞ্জ করে থাকি। হাউজ় পার্টি আয়োজন করার সময়ে কোন কোন জিনিস খেয়াল রাখা প্রয়োজন জানালে ভাল হয়।

তনিমা, কলকাতা

যে কোনও পার্টির মূলমন্ত্র হল সকলে মিলে একসঙ্গে ভাল করে সময় কাটানো। আর হাউজ় পার্টির তিনটে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল: নিমন্ত্রিত মানুষজন, খাওয়াদাওয়া আর এন্টারটেনমেন্ট। ব্যস, এই তিনটি বিষয়ের দিকে খেয়াল রাখলেই পার্টি একেবারে জমে যাবে। নিমন্ত্রিতদের তালিকা অবশ্যই ভেবেচিন্তে বানান। নিমন্ত্রণপত্রে পার্টির দিন, সময় আর জায়গা পরিষ্কার করে উল্লেখ করুন। পার্টি আয়োজনের কারণটিও উল্লেখ করতে ভুলবেন না। সবকিছুর আয়োজন আগেভাগেই করে রাখুন যাতে পার্টির দিন কোনও অসুবিধে না হয়। পার্টির দিন সঠিকভাবে ড্রেস আপ করুন। পার্টিতে হোস্টের দায়িত্ব সবার থেকে বেশি। তাই আগেভাগে কাজ গুছিয়ে রাখলে পার্টিতে অতিথিদের সঙ্গে অনেকটা সময় কাটাতে পারবেন। আর অবশ্যই হাসিমুখে অতিথিদের আপ্যায়ন করুন। প্রয়োজনে কোনও বন্ধুকে সহকারী হিসেবে নিতে পারেন। এতে পার্টির সময় আপনি অতিথিদের সঙ্গে আরও ভালভাবে মেলামেশা করতে পারবেন। খাওয়াদাওয়া ও পানীয়র আয়োজন ছিমছাম রাখবেন। তবে এগুলো যেন পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকে। যাঁদের আমন্ত্রণ জানাচ্ছেন, সম্ভব হলে তাঁদের পছন্দ-অপছন্দ মাথায় রাখতে পারলে ভাল হয়। কিছু মজাদার গেমস রাখতে পারেন। গানের ব্যবস্থাও পার্টিতে আলাদা মাত্রা এনে দেবে। আরও বিনোদন চাইলে, থিম পার্টির আয়োজন করতে পারেন। সকলের সঙ্গে আন্তরিকভাবে মিশুন, যাতে অতিথিরা কখনওই বোরড না হয়ে যান।

মাঝেমধ্যেই আমাকে ওয়াইন পার্টি অ্যারেঞ্জ করতে হয়। ওয়াইন পার্টির জন্য কীধরনের এটিকেট মেনে চলা প্রয়োজন?

নম্রতা, কলকাতা

যে কোনও সোশাল অকেশনেই অতিথিদের ইমপ্রেস করার জন্য কিছু অলিখিত নিয়ম থাকে। ডিনার পার্টিতে সঠিক ওয়াইন বেছে নিতে হলে ওয়াইন আর খাবারের সঠিক কম্বিনেশনের উপর অবশ্যই নজর দিন। সাধারণত, হোয়াইট ওয়াইন মাছ আর চিকেনের সঙ্গে সার্ভ করা হয়। আর রেড ওয়াইন মাটন আর রেড সসের সঙ্গে পরিবেশন করা হয়। আর খাবারের পরিমাণের সঙ্গেও যেন ওয়াইনের পরিমাণের সামঞ্জস্য থাকে। হোয়াইট ওয়াইন ঠান্ডা করে পরিবেশন করা হয়। রেড ওয়াইন সার্ভ করার অন্তত ২০ মিনিট আগে খুলুন। এর আগে অবশ্যই মিনিট দশেক ফ্রিজে ঠান্ডা হতে দেবেন। এতে ওয়াইনের স্বাদ আরও বেড়ে যায়। আর পার্টির যিনি হোস্ট, তিনি ওয়াইন সার্ভ করার আগে অবশ্যই চেখে দেখে নেবেন। রেড ওয়াইন অবশ্যই ওয়াইন গ্লাসে সার্ভ করুন। তবে কোন ওয়াইনের সঙ্গে কোন খাবার ভাল লাগবে, তা নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষা করা যেতেই পারে।



বিজ়নেস লাঞ্চে

বিশেষ টিপস

- যদি অফিসের সহকর্মীদের নিয়ে কোনও বিজ়নেস লাঞ্চের প্ল্যান করেন, তাহলে অন্তত দু'সপ্তাহ আগে থেকে ইনভিটেশন পাঠাতে শুরু করুন।
- এমন কোনও রেস্তরাঁ বাছাই করুন, যেখানে আপনি নিজে এর আগেও গিয়েছেন। রেস্তরাঁয় লাঞ্চটাইম আগে থেকে জেনে নিন।
- যাঁরা আমন্ত্রিত, কোনও কারণে না যেতে পারলে অবশ্যই হোস্টকে আগে থেকে জানিয়ে দেবেন। সময় থাকতে টেবল রিজ়ার্ভ করে রাখুন। এ ধরনের অকেশনে অবশ্যই সঠিকভাবে ড্রেস আপ করে যাবেন। এবং নির্দিষ্ট সময়ে পৌঁছে যাবেন।

অলংকরণ: সমরজিৎ রজক

প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে: sananda@abp.in

হাড় ভাল রাখতে খাওয়াদাওয়া



অস্টিওআর্থ্রাইটিস, অস্টিওপোরেসিস বা হাড়ের অন্য কোনও সমস্যায় সঠিক খাওয়াদাওয়ার ভূমিকা অনেকটাই। না হলে ওষুধেও কাজ দেবে না! জানাচ্ছেন ডা. রামেন্দু হোমচৌধুরী।

সিঁড়ি ভেঙে দোতলা উঠতে গেলেই হাঁটু জবাব দিয়ে দিচ্ছে। বা ধরুন, বয়স একটু বেশি হলেই শরীরের বিভিন্ন গাঁটে প্রবল ব্যথা আপনি হাড়ে হাড়ে বুঝতে পারছেন। হাড়ের সমস্যার কথা বললেই ওষুধপত্র বা গুরুতর অবস্থায় সার্জারির ব্যাপারে ভাবতে শুরু করেন। কিন্তু হাড়ের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সঠিক লাইফস্টাইলেরও যে বড় ভূমিকা রয়েছে, সেটা আমরা জেনেও অনেকসময় পাত্তা দিই না! ওষুধ তো আছেই, কিন্তু এর সঙ্গে কম বয়স থেকেই যদি খাওয়াদাওয়ায় কিছু নিয়মকানুন মেনে চলা যায় তাহলে বেশি বয়সে হাড়ের সমস্যা অনেকটা কমানো যেতে পারে।



রায়তা

হাড়ের সমস্যা ও সমাধান

হাড়ের সমস্যার মধ্যে যেগুলি খুব বেশি দেখা যায় সেগুলি হল অস্টিওপোরেসিস, অস্টিওআর্থ্রাইটিস আর কোমরের নীচের দিকে ব্যথা।

অস্টিওআর্থ্রাইটিসের প্রথম ও প্রধান লক্ষণ গাঁটে ব্যথা। বিভিন্ন কারণে অস্টিওআর্থ্রাইটিস হতে পারে। জয়েন্টের আশেপাশের মাংসপেশির পেরিফেরাল নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হলে, কোনও গুরুতর চোটের ফলে, ওজন অত্যধিক বেড়ে যাওয়ার ফলে অস্টিওআর্থ্রাইটিস হতে পারে।

সমস্যার গুরুত্ব বুঝে ওষুধ বা সার্জারির সাহায্য নিতে হয়। তবে সমস্যা গুরুতর হোক আর না হোক, জীবনযাত্রায় কিছু পরিবর্তন কিন্তু অবশ্য প্রয়োজনীয়। হাড়ের ক্ষয় রোধ করতে আগে থাকতেই সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। আর এজন্য পুষ্টিকর ব্যালেন্সড ডায়েট আর নিয়মিত এক্সারসাইজ খুব জরুরি। সেডেন্টারি লাইফস্টাইল এড়িয়ে চলতে যথাযোগ্য চেষ্টা করতে হবে। হাড়ের সঠিক বিকাশের জন্য কম বয়স থেকেই পুষ্টিকর খাওয়াদাওয়ার অভ্যেস করতে হবে। বয়ঃসন্ধির সময়ে বিশেষ করে সঠিক ডায়েট মেনে চলা প্রয়োজন। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মহিলাদের হাড়ের বিকাশ ঠিকমতো হয় না দু'টো কারণে: যদি ছোটবেলা বা বয়ঃসন্ধির সময় পুষ্টির অভাব হয় আর যদি কোনও মহিলা প্রেগনেন্সির সময় ম্যালনিউট্রিশনে ভোগেন, তাহলে তাঁর সন্তানের হাড়ের সমস্যা হতে পারে। অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা অস্টিওপোরেসিসের মতো সমস্যা কিন্তু আসলে লাইফস্টাইল ডিজ়িজ। অন্যান্য কারণের সঙ্গে সঙ্গে তাই মাথায় রাখতে হবে সেডেন্টারি লাইফস্টাইলও কিন্তু একইরকম ক্ষতিকর। ভিটামিন ডি-র অভাবেও হাড় দুর্বল হয়ে যেতে পারে। এছাড়া কোনওরকম এক্সারসাইজ় না করার ফলে, ব্যালেন্সড ডায়েট না মেনে চলার ফলে, পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবেও হাড়ের সমস্যা হতে পারে। খাবারে সবুজ পাতাওলা সবজি, ফল আর সিরিয়াল রাখুন বেশি পরিমাণে। দুধ বা দইও হাড়ের পুষ্টির জন্য উপকারী। স্কিনলেস চিকেন, সামুদ্রিক মাছ খেতে পারেন। হাড় মজবুত রাখতে ডিমও খেতে পারেন। এছাড়া কোলেস্টেরলের সমস্যা না থাকলে পরিমিত পরিমাণে ঘি-ও খাওয়া যেতে পারে। সময়মতো খাওয়াও কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। সকাল আটটার মধ্যে পেটভরে ব্রেকফাস্ট করে নিন। লাঞ্চ হবে তুলনায় হালকা। আর রাত ৮.৩০-এর মধ্যে ডিনার করে নিতে পারলে খুব ভাল হয়। এক্সারসাইজ়ের মধ্যে স্কিপিং, জগিং খুব ভাল। নাচ বা স্পোর্টস করতে পারলেও উপকার পাবেন। আর এর কোনওটিই সম্ভব না হলে নিয়মিত ৪৫ মিনিট করে হাঁটুন। হাঁটার কোনও বিকল্প নেই।



হাড়ের ক্ষয় প্রতিরোধ করতে ব্যালেন্সড ডায়েটের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মহিলার দিনে ১২০০ থেকে ১৫০০ মিলিগ্রাম ক্যালশিয়াম ও ৮০০ মিলিগ্রাম ভিটামিন ডি ইনটেক জরুরি।

হাড় ভালো রাখতে পুষ্টিকর দু'টি রেসিপি রইল আপনাদের জন্য:

রায়তা

উপকরণ: শসা ২ কাপ (কুচানো), টক দই ৩ কাপ, চিনি ১ চা-চামচ, জিরেভাজাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, সরষে ½ চা-চামচ, গোটা শুকনোলঙ্কা ১টা, নুন ১ চা-চামচ, বিটনুন ½ চা-চামচ, তেল ১ চামচ।

প্রণালী: পাত্রে টক দই, নুন, চিনি, বিটনুন, জিরেভাজাগুঁড়ো দিয়ে ফেটিয়ে তাতে শশা কুচানো মিশিয়ে নিন। এবার কড়াইতে তেল দিয়ে গোটা সরষে, শুকনোলঙ্কা ফোড়ন দিন। নেড়েচেড়ে এটি দই আর শশার মিশ্রণের মধ্যে মিশিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

স্টার ফ্রায়েড পনির

উপকরণ: পনির ২০০ গ্রাম, পেঁয়াজ সহ পেঁয়াজপাতা ২টো (কুচানো), ক্যাপসিকাম ১টা (টুকরো করা), টোম্যাটো ২টো (কুচানো), মাখন ৩ টেবলচামচ, ক্যাপসিকো সস কয়েক ফোঁটা, অয়েস্টার সস ২ টেবলচামচ, সয়া সস, নুন স্বাদমতো, মরিচগুঁড়ো ¼ চা-চামচ, লাল লঙ্কাগুঁড়ো ¼ চা-চামচ, গাজর ১০০ গ্রাম (টুকরো করে হালকা ভাপিয়ে নেওয়া)।

প্রণালী: প্যানে ২ টেবলচামচ মাখন দিয়ে পেঁয়াজপাতার নীচের অংশ দিন। এক মিনিট নেড়েচেড়ে টোম্যাটোকুচি মিশিয়ে আবার ৩-৪ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। নুন, মরিচ দিয়ে নেড়েচেড়ে ক্যাপসিকাম ও পেঁয়াজপাতা দিতে হবে। তারপর পনির কিউব দিয়ে নেড়েচেড়ে সসগুলো দিয়ে নুন, মরিচ, চিলি পাউডার ছড়িয়ে আরও কিছুক্ষণ নেড়ে সার্ভ করতে হবে। চাইলে ব্রকোলি আর বেবিকর্ন দিতে পারেন।

যোগাযোগ: ২৪১৪৫০০৫

রেসিপি সৌজন্যে: মৌমিতা সাধুখাঁ
মডেল: প্রিয়াঙ্কা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য স্যান্ডেল, **ফোন:** ২৩৩৫৭২২০
ছবি: শুভেন্দু চাকী



অস্টিওপোরেসিসের মোকাবিলায়

বেশি বয়সে অস্টিওপোরেসিসের সমস্যার সূত্রপাত কিন্তু খুব কম বয়স থেকেই হতে পারে। ক্যালশিয়ামের অভাব, অলস জীবনযাপন ইত্যাদির ফলে ভবিষ্যতে হাড়ের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া অতিরিক্ত ধূমপান বা অ্যালকোহল সেবন, ইস্ট্রোজেনের অভাব, অ্যানোরেক্সিয়া ইত্যাদিও অস্টিওপোরেসিসের গুরুত্বপূর্ণ রিস্ক ফ্যাক্টর। অস্টিওপোরেসিসের ফলে হাড় দুর্বল হয়ে যায়, ফলে ফ্র্যাকচারের সম্ভাবনাও বাড়ে। বোন মিনারেল ডেনসিটি টেস্টের মাধ্যমে এই অসুখ ডায়াগনোজ় করা হয়। বোন মিনারেল ডেনসিটি বাড়ানোর জন্য কম বয়স থেকেই স্ট্রেংথ ট্রেনিং করতে পারলে ভালো হয়। এছাড়া তাই-চি-র মতো এক্সারসাইজ়ও ব্যালেন্স বাড়াতে সাহায্য করে। তবে অস্টিওপোরেসিসের সমস্যায় যাঁরা ইতিমধ্যেই ভুগছেন, তাঁরা এক্সারসাইজ় করার আগে অবশ্যই একজন বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলে নেবেন। একজন মহিলার ৩৭ বছর বয়স পর্যন্ত 'পিক বোন মাস' থাকে। তারপর থেকে হাড়ের ক্ষয় শুরু হয়। প্রতিরোধ করতে হলে দিনে ১২০০ থেকে ১৫০০ মিলিগ্রাম ক্যালশিয়াম ও ৮০০ মিলিগ্রাম ভিটামিন ডি ইনটেক জরুরি। ডিমের কুসুম, দই, দুধ, এক্সারসাইজ় আর সূর্যের আলো—এগুলো সবক'টিই হাড়ের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে জরুরি। জীবনযাত্রায় পরিবর্তন অস্টিওপোরেসিসের সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।



স্টার ফ্রায়েড পনির

চো খ



আমার ছেলে খুব কাছ থেকে টিভি দেখে। আমি জানতে চাই কাছ থেকে টিভি দেখলে চোখের কী ক্ষতি হতে পারে? ৩২ ইঞ্চি টিভি কত দূর থেকে দেখা উচিত?

সুপর্ণা বন্দ্যোপাধ্যায়, শ্রীরামপুর

আপনার মেয়ের চোখে হয়তো পাওয়ার আছে। তাই ও দূর থেকে টিভি স্পষ্ট দেখতে পায় না। স্বাধারণত ৬ ফিট দূর থেকে টিভি দেখা উচিত। আমার মতে ডাক্তারের কাছে গিয়ে ওর চোখে পাওয়ার আছে কি না একবার পরীক্ষা করিয়ে নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সব্যসাচী ঘোষ
৯৮৩১০৩৪৩৭৮

আমার বয়স ২৬ বছর। আমি ডান চোখে একটু ঝাপসা দেখছি। ডাক্তার বলেছেন, আমার অপটিক নার্ভ একটু দুর্বল। এর চিকিৎসা কী?

চৈতালি হালদার, বরাহনগর

অপটিক নার্ভের দুর্বলতার জন্যই মনে হয় আপনি এত অল্প বয়েসই চোখে ঝাপসা দেখছেন। সবার প্রথমে ডাক্তারের কাছে গিয়ে ভাল করে চোখ পরীক্ষা কারনো দরকার। অনেকসময় নিউরোলজিকাল সমস্যা থেকেও এরকম হতে পারে। তাই নিউরোলজিস্টের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

দাঁ ত

আমার বয়স ২৭ বছর। উপরের সারির কয়েকটা দাঁত সামনের দিকে এগনো। লিঙ্গুয়াল ব্রেস পরলে কী উপকার হবে?

শান্তনু হালদার, গড়িয়াহাট

ব্রেস ট্রিটমেন্ট ২০ বছরের মধ্যে করে নেওয়া ভাল। কিন্তু এখন আপনার এই বয়সে লিঙ্গুয়াল ব্রেস পরলে লাভ হবে না। দাঁত সমান করার জন্য অর্থোডন্টিকস আর সার্জিকাল ট্রিটমেন্ট একসঙ্গে করতে হবে। তবেই কাজ হবে।



আমার বয়স ৫৫ বছর। হাই ব্লাড প্রেশার ও শুগার আছে। তিনটে দাঁত পড়ে গেছে, কিন্তু শিকড় অক্ষত আছে। আর্টিফিশিয়াল দাঁত কি লাগানো যায়?

শুভ্রা মুখোপাধ্যায়, মালদহ

নকল দাঁত অবশ্যই লাগানো যায়। সাধারণত শুগার ও প্রেশার থাকলে, সেটাকে নিয়ন্ত্রণে এনে দাঁতের গোড়া তুলে ফেলতে হয়। আপনার গোড়া যেহেতু অক্ষত আছে, সেক্ষেত্রে শিকড় না তুলে ওভারডেনচার গোড়ার উপর বানানো যায়। তবে গোড়ায় ব্যথা হলে শিকড় তুলে ফেলতে হবে।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. জয়দীপ বন্দ্যোপাধ্যায়
৯৮৩০০৩১৩৪৮২



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সুব্রত মালাকার
৯৮৩১০২৩৮৭৯

ত্ব ক

আমার বয়স ৪২ বছর। কয়েক মাস ধরে পায়ের আঙুলের ফাঁকে ফাংগাল ইনফেকশন হয়েছে। অ্যালোপাথি, হোমিওপ্যাথি দু'ধরনের ট্রিটমেন্ট করিয়েছি। সাময়িকভাবে উপকার হলেও বিশেষ লাভ হচ্ছে না। কী করা উচিত?

দেবর্ষি রায়, গড়িয়া

ব্লাড শুগার পরীক্ষা করান। স্নান করার পর পায়ের আঙুলের ফাঁক শুকনো করে মুছে নিন। ওষুধের সাহায্যের সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া সম্ভব। তবে সেরে যাওয়ার পরও দু' থেকে তিন মাস ওষুধ খেতে হবে।



আমার স্ত্রী দীর্ঘদিন ধরে স্কেলোডার্মায় ভুগছেন। অনেক চিকিৎসা করানো হয়েছে। কিন্তু খুব একটা লাভ হয়নি। ইদানীং আবার শরীরের নানা অংশে প্যাচ দেখা যাচ্ছে। এর সঙ্গে চামড়া মোটা হয়ে কালো হয়ে যাচ্ছে। একটুখানি কেটে গেলেও ভীষণ ব্যথা হয় আর সারতেও সময় লাগে। এর কী কোনও চিকিৎসা আছে? কী করব?

মৌলিক বিশ্বাস, হালতু

এই সমস্যাটি বেশ জটিল। না দেখে এক কথায় চিকিৎসাপন্থা বলা সম্ভব নয়। আপনি কোনও বিশেষজ্ঞ ডার্মাটোলজিস্টের পরামর্শ নিন।



অ ন্যা ন্য

আমার বয়স ৩৩ বছর। ডান পায়ে অদ্ভুত সেনসেশন হয়। আস্তে আস্তে তা বাঁ পায়ে শুরু হয়ে যায়। আমার হাঁটু, শরীরের নিম্নাংশে ও হাতে সাদা প্যাচ আছে। এ সমস্ত অংশেও সেনসেশন খুব কম। আমার মাংসপেশি ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে যাচ্ছে। আমি খুব চিন্তায় আছি। কী করব?

ধ্রুবজ্যোতি বসাক, ই-মেল মারফত



আপনি অবিলম্বে কোনও চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ দেখান। আপনার সমস্যার বর্ণনা পড়ে মনে হচ্ছে, আপনার হ্যানসেনস ডিজিজ় হয়েছে। চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ যদি এই অসুখের সম্ভবনা খারিজ করে দেন, তখন স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

আমার মায়ের বয়স ৬৫ বছর। পড়ে গিয়ে ব্রেন হ্যামারেজ হয়েছিল। তিনটে জায়গায় রক্ত জমে গেছিল। দুর্ঘটনার দিনই অপারেশন করে দুটো ক্লট সরিয়ে দেওয়া হয়। তৃতীয় অংশে একটা টিউব বসানো হয়েছিল। স্ক্যানে দেখা যাচ্ছে মায়ের মস্তিষ্কে আর কোনও ক্লট নেই। কিন্তু অপারেশনের পর এক সপ্তাহ হয়ে গেছে, মা অজ্ঞান হয়ে আছেন। সুস্থ হতে মার কতদিন সময় লাগবে?

নয়নতারা বিশ্বাস, লেক টাউন

মস্তিষ্কের অস্ত্রোপচারের পর জ্ঞান ফেরা অনেকটাই নির্ভর করে অস্ত্রোপচারের আগে রোগীর কী অবস্থা ছিল, মস্তিষ্কে কোথায় রক্তক্ষরণ হয়েছে এবং মস্তিষ্ক কতটা অপরিবর্তনীয়ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে তার উপর। অস্ত্রোপচারের আগেই যদি রোগী কোমায় থাকেন তা হলে জ্ঞান ফিরতে সময় লাগে। তবে এ ক্ষেত্রে রোগীর জ্ঞান না ফিরলে বিপজ্জনক সংক্রমণ হতে পারে যা একেবারেই ভাল নয়। সেটা এড়ানোর চেষ্টা করতে হবে। আর এরকম কিছু না হয়, তা হলে রোগীর উন্নতি হবে, তবে তা সময়সাপেক্ষ।

অস্ত্রোপচারের আগেই যদি রোগী কোমায় থাকেন তা হলে জ্ঞান ফিরতে সময় লাগে। জ্ঞান না ফিরলে বিপজ্জনক সংক্রমণ হতে পারে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. অমিতাভ চন্দ (নিওরোসার্জন)
৯৮৩০০১৭১৩৮

নতুন দিশার আশ্বাস

নেশাসক্ত মানুষদের পাশে দাঁড়িয়ে নতুন জীবন খুঁজে নেওয়ার স্বপ্ন দেখাচ্ছে এক সংস্থা।

একজন নেশাসক্ত মানুষের প্রতি 'ড্রাগ অ্যাডিক্ট' বা 'অ্যালকহলিক' তকমা আমরা জুড়ে দিই খুব সহজেই। না ভেবেচিন্তেই। শুধু তাইই নয়, কোথায় যেন একটা অভিযোগের সুর থাকে, দোষারোপের আঙুল তোলা হয়, সেই ব্যক্তির প্রতি। আমরা জানি না বা বুঝতে চাই না, আসক্তিও এক ধরনের অসুস্থতা যার চিকিৎসা প্রয়োজন। ঠিক যেমন প্রয়োজন ডায়াবিটিস, ব্লাড প্রেশার বা অন্যান্য যে কোনও অসুখের ক্ষেত্রে। এ কথা সত্যিই, পরিবারের কোনও এক সদস্য নেশাসক্ত হলে, সেই মানুষটির সঙ্গে সঙ্গে সেই পরিবারেরও নানা অপমান, অনিশ্চয়তা



ও অসুবিধার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়। এক কথায় পরিবারের সম্পূর্ণ বাতাবরণটাই আমূল পাল্টে যায়। সময়মতো যথাযথ মোকাবিলার অব্যবস্থায়, চিকিৎসার অভাবে, পরিবার-পরিজনের অজ্ঞতা ও অবহেলায় ক্রমেই অসহনীয় হয়ে ওঠে সামগ্রিক পরিস্থিতি। নেশামুক্তির আশ্বাসে ও সচেতনতা বাড়াতে এগিয়ে এসেছেন রাজারহাট দিশা রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার। সুস্থ, স্বাভাবিক জীবন যাপন গড়ে তোলার বিশ্বাসে নিরলসভাবে কাজ করে চলেছেন রাজারহাট দিশা রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার। সুস্থ পরিবেশে নিয়মিত ক্লাস, গ্রুপ থেরাপি, কাউন্সেলিং ও আরও বিভিন্ন প্রচেষ্টার মাধ্যমে নেশাসক্ত মানুষের বিশ্বাস ফিরিয়ে আনার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে এই রিহ্যাব সেন্টার। এখানে যাঁরা থাকেন, চেষ্টা, চিকিৎসা, নিয়ম-নিষ্ঠা আর সহমর্মিতার মাধ্যমে ধীরেধীরে তাঁরা বাঁচতে শেখেন। স্টুডেন্টদের জন্য রেগুলার কোচিং এবং বোর্ডের পরীক্ষা দেওয়ার ব্যবস্থাও করেন এই সেন্টার। শুধু তাই নয়, কাঙ্ক্ষিত বিশ্বাস অর্জন করতে পারলে, কাজের বিনিময়ে নিয়মিত হাতখরচের ব্যবস্থাও করেন এঁরা। নিজের প্রতি আস্থা ফিরিয়ে আনার এ এক অতি উত্তম উপায়। সেন্টারে আছে জিম, ইনডোর গেমসের ব্যবস্থা। উৎসবে, পার্বণে সবাই মিলে একসঙ্গে রান্নাখাওয়ার রীতি-রেওয়াজ সেন্টারের সকলের বেজায় পছন্দ। জীবনে মূল স্রোতের ছন্দ গড়ে তোলাই রিহ্যাবের মূল উদ্দেশ্য।

যোগাযোগ: রাজারহাট দিশা রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার, দশদ্রোণ, রাজারহাট মেন রোড, কলকাতা ৭০০১৩৬, **ফোন:** ০৩৩-৬৫৫৫১১৩৬, ৯৮৩১৩৩১০৭৫, **ওয়েবসাইট:** www.rajarhatdisharc.com



ব্রেকফাস্ট নিয়ে বাড়িতে
নিত্যদিনের ঝামেলা?
ব্রেকফাস্টের জন্য সুস্বাদু
ও স্বাস্থ্যকর রেসিপি
রইল আপনাদের জন্য।

সানন্দা আপনার ছেলেমেয়ে হেলদি ব্রেকফাস্টের জন্য

রোজ সকালে বাড়িতে ব্রেকফাস্ট নিয়ে ঝামেলা? লুচি করলে চাই পরোটা। আবার পরোটা করলে তখন দাবি দুধ কর্নফ্লেক্স। যাও বা আর্জি শুনে তড়িঘড়ি মনপসন্দ জলখাবার বানালেন, তাতে স্বাদ থাকলেও হেলথ কোশেন্ট একেবারে জিরো। আবার হেলদি ব্রেকফাস্টের আয়োজন করলে সেটা টেবলেই পড়ে থাকে। তাহলে উপায়? উপায় তো একটা খুঁজে বের করতেই হবে। কারণ এতদিনে আমরা সবাই জানি ব্রেকফাস্ট সারাদিনের সবচেয়ে জরুরি খাবার। গাড়ি চালানোর আগে ইঞ্জিন স্টার্ট দেওয়ার মতো। সকালবেলা ভরপেট হেলদি খাবার খেলে ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হয়, মেটাবলিজ়ম জোরদার ভাবে কাজ শুরু করে দেয়, ব্রেন অ্যাক্টিভ থাকে। তাই ব্রেকফাস্টে জরুরি সব উপকরণ রাখতেই হবে। সারাদিন গেট, সেট গো বলতে হলে, শুরুটা ভাল করতেই হবে। আর ভাবছেন বাচ্চাকে জলখাবার খাওয়াতে গিয়ে তো বাড়িতে প্রতিদিন গৃহযুদ্ধ, এসব কি আর সম্ভব? কিন্তু কখনও ভেবেছেন কী, বাচ্চা কেন খেতে চায় না। খিদে পেলে খাবে সেটাই তো স্বাভাবিক। কিন্তু পুষ্টির নাম করে যদি কলার পেস্ট, ফলের রস, আপেলসিদ্ধ খেতে দেন, তা হলে সে খাবে কেন? আসলে বাচ্চার পুষ্টির কথা মাথায় রাখতে গিয়ে বেশিরভাগ মায়েরাই বৈচিত্রের কথা ভুলে যান। স্বাদের কথা মাথাতেই থাকে না। কিন্তু বাচ্চাদের স্বাদবোধ প্রখর। খেতে ভাল না লাগলে তারা ছুঁয়েও দেখতে চাইবে না। তাই তো ট্যালট্যালে স্ট্যু দেখে মুখ ফেরালেও চিকেন বার্গারে কোনও আপত্তি নেই। তাই চাই এমন খাবার যা বাড়িতে সহজে বানানো যায়, আবার স্বাদেগুণে হয় একশোয় একশো। পাল্টে পাল্টে সুস্বাদু খাবার দিলে কিন্তু বাচ্চা আর বাইরের খাবারের জন্যে বায়না করবে না। আর তাই তো আমরা নিয়ে এসেছি এমন কিছু লোভনীয় রেসিপি যা পুষ্টিকরও, আবার খেতেও দারুণ। ট্রাই করে দেখুন, বাচ্চার কাছে সুপারশেফ হয়ে উঠবেন গ্যারিন্টি দিয়ে বলতে পারি! আর বাচ্চার জন্য ব্রেকফাস্ট একটু যত্ন নিয়ে বানানো দরকার। বাচ্চারা সাধারণত সবজি, ফল খেতে ভালবাসে না। ব্রেকফাস্টে এগুলোই একটু অন্যরকমভাবে সাজিয়ে সার্ভ করুন। দেখবেন বাচ্চারাও খেতে আগ্রহী হয়ে উঠবে। মোমোর মতো করেই নানা ধরনের সবজি ভরে সবজির পুর ভরা পুলি তৈরি করতে পারেন। রোজকার একঘেয়ে রুটি-পাউরুটির বদলে কলা আর ড্রাই ফ্রুটস দিয়ে প্যানকেক তৈরি করেই দেখুন। খেতে ভাল লাগবে। মুখের স্বাদ বদলাতে এই প্যানকেকের জুড়ি নেই। শসা, পেঁয়াজ, টোম্যাটো দিয়ে তো প্রায়শই স্যান্ডউইচ বানান। এবার একটু অন্যরকম ভাবে তৈরি করেই দেখুন। বাটন মাশরুমের সঙ্গে বেশ কয়েকরকমের সবজি নেড়ে পুর হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। মাশরুম না পেলে চিকেনও ব্যবহার করতে পারেন। মন্দ হবে না। সব মিলিয়ে সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর ব্রেকফাস্ট বাচ্চাদের জন্য ভাল।



প্যানকেক উইথ ড্রাইফ্রুটস

প্যানকেক উইথ ড্রাইফ্রুটস অ্যান্ড বানানা

উপকরণ: ময়দা ১ কাপ, বেকিং পাউডার, দুধ ১০০ মিলি, কলা ১টা (টুকরো), আখরোট ২ টেবলচামচ (কুচানো), মধু ১ চামচ।

প্রণালী: ময়দা, বেকিং পাউডার ও দুধ একসঙ্গে মিশিয়ে ১০ মিনিট রেখে দিতে হবে। ভাল করে মিশিয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন যেন দলা না পাকিয়ে থাকে। অন্য পাত্রে কলার টুকরো, আখরোট কুচানো ও মধু মিশিয়ে রাখতে হবে। এবারে প্যানকেকে ১ চামচ তেল দিয়ে অল্প করে ব্যাটার তুলে প্যানে দিন। ঢিমে আঁচে অল্প করে ভেজে নিয়ে নামিয়ে নিতে হবে। দু'পিঠ ভাল করে ভেজে নিতে হবে। এরপর প্যানকেকের ওপরে কলা ও মধু আখরোটের মিশ্রণ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

সবজির পুর ভরা পুলি

উপকরণ: ময়দা ১ কাপ, বেকিং পাউডার ১ চামচ, এবারে হলুদ, সবুজ

ADMISSIONS OPEN
for Nursery
to Grade 12

GEMS AKADEMIA
International School
Thakurpukur, Kolkata

A GEMS Network School

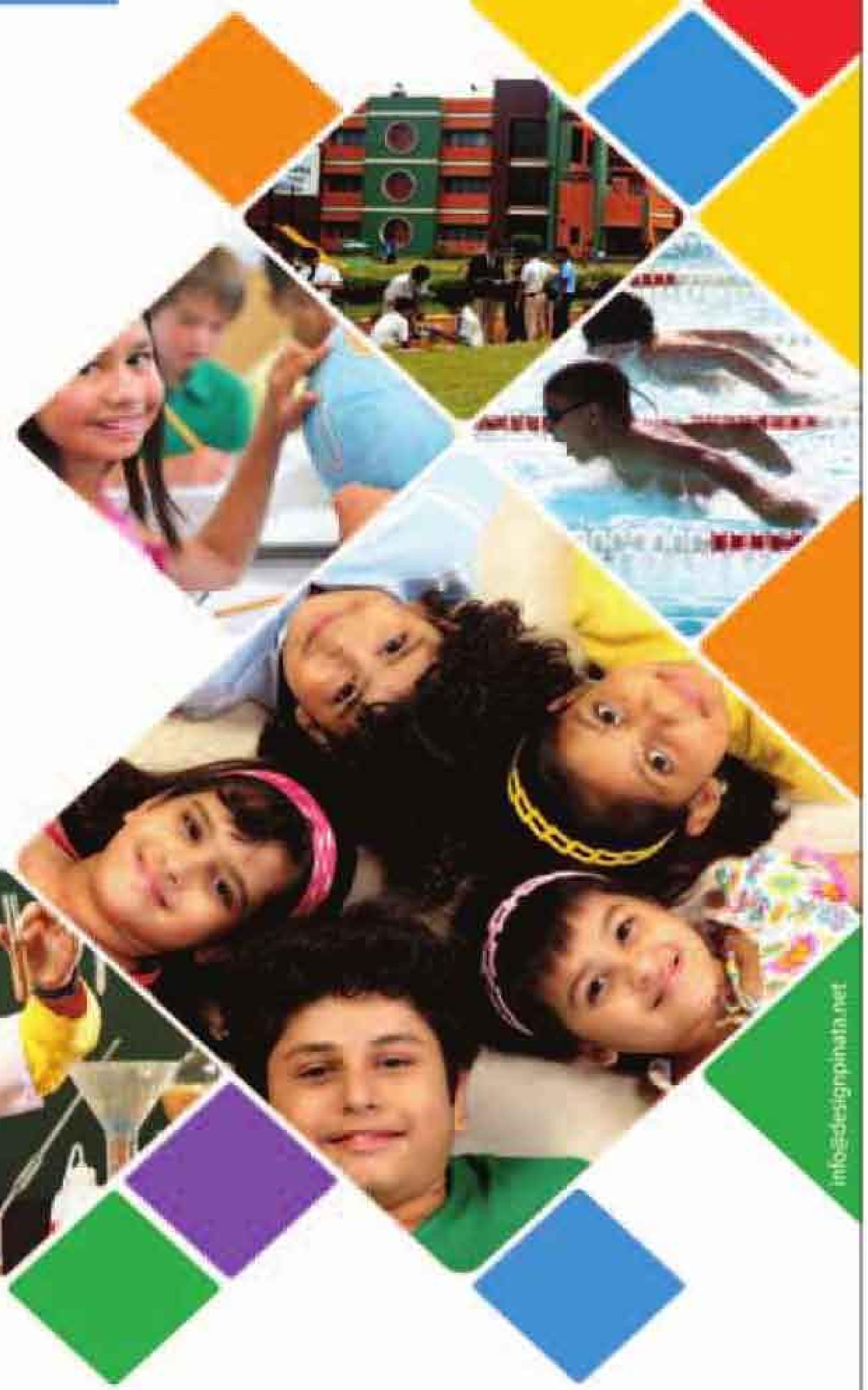
We believe that Quality Education is the key to success.

Do you?

HIGHLIGHTS

- Day Scholastic and Day/Weekly/Full Boarding options
- Serene & Pollution Free 20 Acre Campus
- Qualified & Trained Academic Staff
- Dedicated Sports & Activity Arenas
- Personal Attention through Low Teacher-Student Ratio
- Remedial classes for students requiring academic support
- Organically Grown Food Served to Students
- Affordable World Class Education in a Metropolitan Environment
- Transport Facility across Howrah & Kolkata for Day Scholastic & Day Boarding students
- Tastefully Done A.C. Hostels for Boys & Girls
- Diverse, Multicultural Student Community
- A GEMS Network School with Institutions Worldwide and Over 50 years of Experience

We invite Parents to come and see how we create nurturing & stress-free environment for children to grow, learn and be successful. (Monday to Friday 8 am to 4 pm; Saturday & Sunday 9 am to 3 pm)



Application Forms Available at (i) School Campus (ii) School Website

Campus: Bakrahat Road, Thakurpukur, P.O. Rasapunja, Kolkata – 700 104, India
Website: www.gemsakademia.com Email: infoakademia@gemsindia.co.in Landline: +91 (033) 2498 0671/72

For Admission Contact: +91 9051888888/9836226999

Follow us on



সবজির পুর ভরা পুলি

ও লাল ক্যাপসিকামকুচানো ১ চামচ, বেবিকর্ন প্রয়োজনমতো টুকরো, টোম্যাটোকুচি ১ চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি সামান্য (চাইলে নাও দিতে পারেন), ধনেপাতাকুচি ১ চামচ, পুদিনাকুচি ১ চামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১চামচ, ব্রকলিটুকরো ১চামচ, কারিপাতা-সর্ষে ও শুকনোলঙ্কা ফোড়নের জন্য, ধনে, জিরে, হলুদ গুঁড়ো সামান্য ১ চামচ।

প্রণালী: নুন ও তেল দিয়ে উষ্ণ গরম জলে ময়দা মেখে ডো করে রাখতে হবে। এতে ময়দা মাখা নরম হবে। ডো থেকে লেচি করে পাতলা করে বেলে ছোট লুচির আকারে করে নিতে হবে। এরপর সবজির পুর ভরে পুলির মতো করে রেখে দিতে হবে। এবারে একটা কড়াইতে জল দিন। ফুটে উঠলে সামান্য তেল দিন। পুলিগুলো ওর মধ্যে দিয়ে ১০ মিনিট ফুটে উঠলে নামিয়ে ঠান্ডা করতে হবে। এরপর প্যানে ১ চামচ অলিভ অয়েল দিয়ে গরম হলে কারিপাতা, সরষে, শুকনোলঙ্কা ফোড়ন দিয়ে হলুদ, নুন, গোটা ধনে, জিরে দিয়ে ঠান্ডা পুলি দিয়ে একটু নেড়ে এপিঠ ওপিঠ করে নামিয়ে পরিবেশন করতে হবে।



স্যান্ডউইচ উইথ মাশরুম

স্যান্ডউইচ উইথ মাশরুম

উপকরণ: বাটম মাশরুম অর্ধেক কাপ, মাখন ১ চামচ, অলিভ অয়েল ১ চামচ, পেঁয়াজ-রসুনকুচি ১ চামচ, পার্সলেকুচি সামান্য, নুন স্বাদমতো, লেবুর রস ১চামচ, লেবুর খোসা কুরানো ১ চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি সামান্য, সাদা গোলমরিচগুঁড়ো এক চিমটি, ফ্রেশ ক্রিম প্রয়োজনমতো, ব্রেড ৪টে, গরমমশলাগুঁড়ো সামান্য।

প্রণালী: মাশরুম ধুয়ে লেবুর রস ও নুন দিয়ে মাখিয়ে রাখতে হবে। প্যানে মাখন ও অলিভ অয়েল দিয়ে গরম হলে, কুচানো পেঁয়াজ, রসুন, পার্সলেপাতা, নুন দিয়ে মাশরুম দিয়ে নাড়তে হবে। এরপর গোলমরিচগুঁড়ো ও গরমমশলাগুঁড়ো ছড়িয়ে ঢেকে দিতে হবে। নামাবার আগে লেবুর রস ও গ্রেটেড লেবুর খোসা দিয়ে ক্রিম ছড়িয়ে দিতে হবে। এবারে একটা ব্রেডে বাটার দিয়ে মাশরুম মিশ্রণ দিয়ে অন্য ব্রেড দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।

রেসিপি সৌজন্য: বুলা পাল
ফোন: ৯৮৩০১০৮৬৭৯

মডেল: তনিষ্কা, স্মিতা
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট, **ফোন**: ৬৬৩৩৯০০০
ছবি: অমিত দাস

মানে কী

মোনোমিল

ডায়েট নিয়ে যাঁরা বড্ড বেশি মাথা ঘামান, তাঁদের জন্য এক নতুন ডায়েট ট্রেন্ডের বেজায় রমরমা আজকাল! এর নাম 'মোনোমিল'। নাম শুনেই নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন, শুধু একধরনের খাবার দিয়ে আস্ত একটা মিল সেরে ফেলার পোশাকি নাম আর কী! এমনিতে, খাবার থালায় আমিষ-নিরামিষ, মিষ্টি বা নোনতা মিলিয়ে নানারকম উপকরণ সাজিয়ে বসি। কিন্তু যদি ধরুন, শুধু সবজি বা শুধুমাত্র ফল দিয়েই আপনি একটা



খাওয়াদাওয়া সেরে ফেললেন, তাহলে কেমন হয়? আর তরুণ প্রজন্ম এই ন্যূনতম খাদ্যসর্বস্ব ডায়েটের দিকে বেশ ঝুঁকেছে। তবে শরীরের নানারকম প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্টস মোনোমিল-এর থেকে পাওয়া যায় না বলে অনেকেই মনে করেন। ব্যালেন্সড ডায়েটের ক্ষেত্রেও ঘাটতি থেকেই যায় বলে তাঁদের ধারণা। তাই দীর্ঘকালীন ভিত্তিতে মোনোমিল খাওয়া কতটা উপাদেয় তা নিয়ে কিন্তু বিস্তর সন্দেহের অবকাশ রয়েছে। অবশ্য অনেকে আবার মনে করেন, আমরা যে 'পাঁচমেশালি' খাবার খাই, তা ঠিকঠাক হজম না হলে 'লিকি গাট সিনড্রোম' দেখা দিতে পারে। মোনোমিল আমাদের পাকযন্ত্রের উপর কম চাপ সৃষ্টি করে। আর তাই হজমও হয়ে যায় সহজেই! তর্ক-বিতর্ক যাই থাকুক না কেন, ডায়েট ট্রেন্ডে যে মোনোমিল রীতিমতো সাড়া ফেলেছে, তা কিন্তু বলাই বাহুল্য!

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

লিভ টুগেদারে খোরপোশ



ছেলের কাস্টডি পাওয়া বা না পাওয়া আদালতের বিচার্য। সেক্ষেত্রে ছেলের 'ওয়েলফেয়ার' বিচার্য।

গত বছর আমার সম্বন্ধ করে বিয়ে হয়েছে। বিয়ের পরপরই বুঝতে পারলাম, এত রক্ষণশীল পরিবারে আমার পক্ষে মানিয়ে চলা খুবই কঠিন। আমার বাবা স্বাধীনভাবে আমাদের বড় করেছেন। আমি এম এ পাশ করেছি অথচ আমার শ্বশুরবাড়ি থেকে আমায় চাকরি করতে দিতে চায় না। ছোট ছোট ব্যাপারেও ওদের অনুমতি নিতে হয়। আমি আলাদা হয়ে যেতে চাই।

১) শুধু রক্ষণশীলতার জন্যে ডিভোর্স কি সম্ভব?

২) আমায় কী ধরনের অভিযোগ আনতে হবে?

৩) আমি নিজে থেকে ডিভোর্স চাইলে কি খোরপোশ পাব?

রানু সিংহ রায়, বাগুইহাটি



১) শুধু রক্ষণশীলতার কারণে ডিভোর্স পাওয়া সম্ভব নয়।

২) হিন্দু ম্যারেজ অ্যাক্ট আইন অনুযায়ী নির্দিষ্ট কিছু অভিযোগের ক্ষেত্রে আপনি আদালতে ডিভোর্সের মামলা রুজু করতে পারেন। কিন্তু শুধুমাত্র রক্ষণশীল মনোভাবাপন্ন বলে আপনি ডিভোর্সের জন্য আবেদন করতে পারবেন না। আপনার উচিত স্বামীর সঙ্গে পরামর্শ করে আদালত থেকে মিউচুয়াল ডিভোর্স নেওয়া।

৩) খোরপোশ পাওয়া বা না পাওয়া মহামান্য আদালতের বিচার্য। আদালত উভয়পক্ষের আয়-ব্যয় ও অন্যান্য দায়িত্ব পালনের জন্য যে খরচ তা বিবেচনা করে তার মতামত জানাবেন।

গত বছর আমার ডিভোর্স হয়েছে। আমার স্ত্রী এবং সন্তানকে প্রতি মাসে মোটা টাকা খোরপোশ দিতে হয়। সম্প্রতি আমার স্ত্রী তাঁর এক আত্মীয়ের সঙ্গে এক ফ্ল্যাটে স্বামী-স্ত্রী'র মতোই থাকছেন।

১) স্ত্রী লিভ টুগেদার করলেও কি আমাকে খোরপোশ দিতে হবে?

২) স্ত্রী লিভ টুগেদার করলে কি আমি আমার পাঁচ বছরের ছেলের হেফাজত পেতে পারি?

অতনু ভট্টাচার্য, উল্টোডাঙা

১) ডিভোর্সের পরে যদি প্রতিমাসে আপনাকে আপনার প্রাক্তন স্ত্রীকে খোরপোশ দিতে হয় ও আপনার কাছে যদি সঠিক প্রমাণ থাকে যে আপনার স্ত্রী ব্যাভিচারী জীবনযাপন করছেন বা অন্য কোনও ব্যক্তির সঙ্গে শারীরিক সম্পর্কে লিপ্ত হয়েছেন, সেক্ষেত্রে আপনি মহামান্য আদালতকে সমস্ত ঘটনা জানাতে পারেন, যার সত্যাসত্য বিচার করে মহামান্য আদালত খোরপোশের রায়কে পরিবর্তন বা বন্ধ করে দিতে পারেন।

২) আপনার ছেলের কাস্টডি পাওয়া বা না পাওয়া মহামান্য আদালতের বিচার্য। কাস্টডির ক্ষেত্রে আপনার ছেলের 'ওয়েলফেয়ার' প্রধান বিচার্য। আপনি যদি আদালতে প্রমাণ করতে পারেন যে আপনার প্রাক্তন স্ত্রীর হেফাজতে থাকলে আপনার ছেলের 'ওভারঅল ডেপলেপমেন্ট ও ওয়েলফেয়ার' বিঘ্নিত হবে যে ক্ষেত্রে মহামান্য আদালত ওঁর পূর্বতন রায় পরিবর্তন করতেও পারেন।

কলেজে পড়ার সময় থেকে আমার একটি ছেলের সঙ্গে সম্পর্ক আছে। ও আমাদের কিছু ব্যক্তিগত মুহূর্তের ভিডিও তুলেছিল। আমি পিএইচডি করতে বিদেশ যাওয়ার সুযোগ পেয়েছি কিন্তু ও চায় না, আমি যাই। আমাকে ব্ল্যাকমেল করার জন্যে ও বার বার বলছে, সেই ভিডিও আমার বাবা-মা এবং সব বন্ধুদের কাছে পাঠিয়ে দেবে। আমার কাছে ব্ল্যাকমেলিংয়ের কোনও প্রমাণ নেই।

১) এই অবস্থায় আমি কি কোনও আইনি ব্যবস্থা নিতে পারি?

২) কী ধরনের অভিযোগ আনব?

৩) ওর কী ধরনের শাস্তি হতে পারে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, দুর্গাপুর

১) সেই ছেলেটি যাতে আপনার ছবি নিয়ে কোনওরকমভাবে আপনাকে হেনস্থা না করতে পারে সেই জন্য আপনি সমস্ত ঘটনা জানিয়ে নিকটবর্তী থানায় ওই ছেলেটির বিরুদ্ধে অভিযোগ জানাতে পারেন, যা প্রমাণিত হলে ছেলেটির উপযুক্ত শাস্তি হবে।

২) আপনি ইন্ডিয়ান পেনাল কোড-এর আইন অনুযায়ী ছেলেটির বিরুদ্ধে ফৌজদারি মামলা রুজু করতে পারেন বা থানায় এফআইআর দায়ের করতে পারেন।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮



পাত্রী চাই

বেশ পরিতৃপ্তির একচিলতে হাসি ছড়িয়ে, কাঁধের ব্যাগটা ঝপাং করে খাটে রেখে ইন্দ্রাশিসের উদ্দেশ্যে বিনোদিয়া সদর্পে ঘোষণা করল, "বাবির বিয়েটা এই মাঘেই হচ্ছে! হুম্! এর নাম শান্তিলাল, এক কথার জ্যোতিষি! প্রত্যেকটা কথা যেন বেদবাক্য!"

ব্যবসা থেকে সদ্য স্বেচ্ছাবসর নেওয়া ইন্দ্রাশিস বাড়িতেই বেশি থাকে আজকাল। কোনও কালেই ঠিকুজি-কুষ্ঠিতে বিশ্বাস নেই ওর। তবে স্ত্রীর ওপর নিজের বিশ্বাস চাপিয়ে দেওয়ারও সে ঘোরতর বিরোধী। টিভির চ্যানেল পরিবর্তন করতে করতে বলল, "যাব্বাবা! এই যে গেল মাঘে মিস্টার শান্তিলাল সাতশো টাকা নিয়ে সদর্পে ঘোষণা করেছিল এই বৈশাখ বা আষাঢ়েই বিয়েটা হচ্ছে এবং হচ্ছেই, তা এখন সটান মাঘে জাম্প কেন? মাঝের মাসগুলো কী দোষ করল?"

"বৈশাখে খাঁ খাঁ রোদ। যখন তখন ঝড় জলের হানা। আষাঢ়েও ভরসা কম। ধুমধাড়াক্কা নেমে পড়লেই হল! বৃষ্টির আর কী! তাই মাঘই ভাল। আর শোন, শান্তিলাল নিয়ে ফাজলামি আমার একেবারেই পছন্দ নয়, বিলকুল না-পসন্দ্!"

বনমালাকে চা করতে বলেই সোফায় ঝুপ করে বসে পড়ল বিনোদিয়া। ইন্দ্রর কাছ থেকে রিমোটটাও ছিনতাই করল। চুলটা খুলে, টুলের ওপর পা রেখে, চা হাতে সন্ধের সময়টা টিভি সিরিয়ালের জগতে নিজেকে হারিয়ে ফেলতে কী যে মজা, সে বিনোদিয়ার একদা ব্যবসায়ী স্বামী কী বুঝবে? প্রাক্তন স্কুল শিক্ষিকা বিনোদিয়া গুহ এখন ধারাবাহিকজাত চরিত্রদের নিজের দিন-রাতের সঙ্গী বানিয়েছে। তাদের সুখ-দুঃখ ওকে ভাবায়, বেশ ভাবায়। আর বিশেষ করে ভাবায় দীর্ঘাঙ্গি বা খানিক ছোটখাটো কিন্তু গৌরবর্ণা নায়িকা, সহ-নায়িকা, বান্ধবী, ননদেরা। ওদের দেখে বিনোদিয়া ভাবে, ধারাবাহিক প্রযোজক-পরিচালক এত এত সুন্দরী মেয়ের খোঁজ পায় কোথায়? এ তার কোটি টাকার প্রশ্ন। এত চ্যানেল, চব্বিশ ঘন্টা তাতে এত এত সিরিয়াল। আর তাতে এত মেয়ে আজকাল অভিনয় করছে, এসব ব্যাপার বিনোদিয়াকে চিন্তায় ফেলে মাঝে মধ্যে। এককালের সাহিত্যের দিদিমণি তো! তাই কল্পনা তার জোরদার! একটু সুন্দরী হলেই নাকি মেয়েরা এখন দৌড় লাগাচ্ছে সিনেমা- সিরিয়ালে। এ কী অনাসৃষ্টি! , বাবির জন্য একটাও 'প্রকৃত ফর্সা, সুন্দরী, শিক্ষিত, চাকুরিরতা এবং গৃহকর্মে নিপুণা' মেয়ে খুঁজে না পাওয়ার জন্য এসব কারণ অনেকটাই দায়ী। এসব যুক্তিতে ইন্দ্রাশিসের চোখ কপালে ওঠে বই কী! কিন্তু গিন্নির বাবি সংক্রান্ত কোনও কথায় ইদানীং ও চুপ করেই থাকে। ওদের একমাত্র সন্তান স্বপ্নিল অর্থৎ বাবির বিয়ে নিয়ে আত্মীয়-পরিজন, পাড়া-প্রতিবেশী, প্রাক্তন সহকর্মীদের টিপ্পনি যতটা বিনোদিয়ার মেজাজ খারাপ হওয়ার কারণ, ততটাই ওর-ও মন খারাপের উৎস। বিনোদিয়া অবশ্য এও বলে, "ছেলের হলই বা ৩৮, তো কীই বা এল গেল? হাঁটুর বয়সী প্রাক্তন সহকর্মী কঙ্কণা ফোনে বলে কিনা, 'কুমারটুলিতে অর্ডার দিয়ে পাত্রী বানান'। এই মাঘেই আমি সব টিটকিরি টিপ্পনির জবাব দিয়েই ছাড়ব!" মনে মনে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হয় বিনোদিয়া। ইন্দ্রও ভাবে, বাবির জন্য 'মিশন ব্রাইডহান্ট'-এর এবার একটা হিল্লে হওয়া দরকার। প্রায় ১৩ বছর চলছে এই মেয়ে দেখা। কিন্তু সব কিছু ঠিকঠাক না মিললে আর কীই বা করবার আছে? রাশি, গণ, নক্ষত্রও তো মিলতে হবে না কী? সাধের একমাত্র বউমা নির্বাচন বলে কথা!

এই মধ্যে সারাদিনের হাড় খাটুনির পর বাবি হাজির গরম গরম রসগোল্লা নিয়ে। লেকটাউনে ওদের পাড়ার গগন ময়রার দোকানে এই সময় গরম রসগোল্লা বানায়। মা বাবার জন্য প্রায়ই এক হাঁড়ি ওই রসগোল্লা নিয়ে আসে বাবি। ইঞ্জিনিয়ারিং-এ গ্র্যাজুয়েশনের পর এমবিএ শেষ করে পারিবারিক ব্যবসার দায়িত্ব সে নিয়েছে লক্ষ্মী ছেলের মতো। হোসিয়ারি ইউনিটের ব্যবসা বড় করেছে। এখন লেদার গুডসের ব্যবসা শুরু করেছে এবং ভালই চালাচ্ছে। বিনোদিয়া

স্বা তী ব সু

আর ইন্দ্র তাদের ছেলে নিয়ে অহংকার করতেই পারে। লম্বা, চওড়া, সুঠাম দেহের অধিকারী বাবির গায়ের রংটা খানিক চাপা। কিন্তু পারফেক্টলি টল, ডার্ক, হ্যান্ডসাম হলে তবেই তে সুপুরুষ? বাবির ঠাকুরদা নাতিকে আদর্শগত ভাবে ইংরেজি মাধ্যম স্কুলে পড়াতে দেননি। বাঙালির ছেলে পাড়ার ঐতিহ্যবাহী স্কুল ছেড়ে বেপাড়ার ইংরেজি মাধ্যম স্কুলে যাবে কেন? এমনটাই মনে করতেন তিনি। সম্ভ্রান্ত পরিবারের বাধ্য একমাত্র পুত্র স্বপ্নিল বাবা মায়ের সঙ্গে কোনও দিনই বিতর্কের পথ মাড়ায়নি। পাত্রী দেখা নিয়েও মা-বাপির কথাকেই শিরোধার্য করেছে। মাসি, পিসি, মামা-মামি, কাকা-কাকি হয়ে তৃতীয় বা চতুর্থ রাউন্ডে গিয়ে বাবি পাত্রী দেখার অনুমোদন পায়, যদি আগের দুই রাউন্ডে মেয়ে পাশ করে তো! কিন্তু মেয়ে দেখতে যাওয়ার আজ্ঞা পালনই সার, কখনও কাউকে দেখে তার বুকের ভেতরটা চিন্‌চিন্ করেছে বই কী! কিন্তু গুরুজনের নেতিবাচক সিদ্ধান্ত মেনে নেওয়াতেই সে অভ্যস্ত হয়ে উঠেছে। মা বা বাপির সঙ্গে তর্ক বা মনোমালিন্য যে কুরুক্ষেত্র পর্যন্ত গড়াতে পারে!



ফের শুরু হয়েছে 'ব্রাইডহান্ট' বা পাত্রী খোঁজা। দুই অবসরপ্রাপ্ত মানুষের এ যেন বেশ দারুণ টাইমপাস। একটা অভ্যাসেও পর্যবসিত হয়েছে।

বিনোদিয়া, ইন্দ্রাশিস, ইন্দ্রর বোন রাজেশ্বরীর সাফ কথা, পাত্রী হবে দীর্ঘাঙ্গি, মাস্টার ডিগ্রিধারী, গৌরবর্ণা, চাকুরিরতা, গান জানা, রুচিশীল, সামাজিক বা চলতি বাংলায় মিশুকে এবং পূর্ববঙ্গীয় অগ্রগণ্য। শুধু যে মেয়ে বা পাত্রীই বিবেচ্য, এরকমটাও ভাববার কারণ নেই। বিনোদিয়া মনে করে মেয়ের বাবা, বিশেষ করে মা'র সাজপোষাক, অতিথি আপ্যায়নের ধরনধারণ, খাবার দেওয়ার আদবকায়দা, মেয়ের বাড়ি কতটা পরিপাটি, কতটা আভিজাত্যপূর্ণ- সবকিছুই বিচার্য। তাদের নিজেদের লেকটাউনের সাড়ে তিনতলার আপাদমস্তক মার্বেলমোড়া বাড়ি ছিমছাম কিন্তু রুচিসম্মতভাবে সাজিয়ে রেখেছে বিনোদিয়া। সেই বাড়ির হবু বউ, বাবির অর্ধাঙ্গিনী কি যে কেউ হতে পারে? না কী ভাল করে যাচাই করে দেখেশুনে না নিয়েই কাউকে ঘরে তোলা যায়? সত্যজিৎ রায় ভক্ত ইন্দ্র চায় পুত্রবধূ হবে 'নায়ক'-এর শর্মিলা, 'চারুলতা'র মাধবী আর 'আগন্তুক'-এর মমতাশঙ্করের একটা প্যাকেজ। মুশকিল সেখানেই, পাত্রীকে হতে হবে সর্বগুণান্বিতা। কিন্তু বিনোদিয়ার এমন জহুরির চোখ যে মেয়ে দেখতে গিয়ে সর্বাগ্রে চোখে পড়ে যায় লাল শাড়ির নিচে মেয়ের মায়ের হলুদ পেটিকোট, বাবার কোদালের মত দাঁত বা সন্ধে ছ'টাতেও বেডরুমের খাটে মশারি ঝুলছে কিংবা যেভাবে আম কেটে পাত্রপক্ষকে দেওয়া হয়েছে, তার যথেষ্ট গার্নিশিং নেই। কোনও মেয়েকে দেখে বিনোদিয়ার 'শাওন ভাদো'র শ্রীদেবীর কথা মনে পড়ে গেছে। কোথাও বা পাত্রী বাবা-মায়ের একমাত্র সন্তান। ওর বউ একমাত্র সন্তান হলে ভবিষ্যতে বাবির 'কোমল' কাঁধে শ্বশুর-শাশুড়ির গুরুদায়িত্বও যে ন্যস্ত হয়ে থাকে! অতএব একের পর এক সুলক্ষণা পাত্রী নাকচ হয়েছে। পাত্রী ডাবল এম.এ, এম.বি.এ, এদেশীয়ও চলবে না, বাবির থেকে বেশি শিক্ষিত হলে যে ভবিষ্যতে গণ্ডগোল অনিবার্য! এমনটাই ভাবে বাবির বাবা, মা, পিসি।

সেবার বারাসতের সত্যিই 'অপরূপা' পাত্রী কলকাতার নামী ইংরেজি মাধ্যম স্কুলের শিক্ষিকা প্রিয়দর্শিকা একটা কাণ্ড ঘটিয়ে বসল। বাবির সঙ্গে নির্জনে কথা বলার পর সে জানিয়ে দেয়, এই পাত্র তার না-পসন্দ! পাত্রী হয়ে সে পাত্রকে নাকচ করে দেওয়ার আস্পর্ধা দেখিয়ে ফেলেছে! ব্যস, একেবারে আগুনে ঘৃতাহুতি! বাবির বাবা মায়ের কল্পনাতীত যে, কোন পাত্রী তাদের সোনার টুকরো ছেলেকে আদৌ বাতিল ঘোষণা করতে পারে। পাত্রপাত্রীর নির্জন আলাপচারিতার সময়ই প্রিয়দর্শিকা সিদ্ধান্ত নেয়, এই বিয়ে সম্ভব নয়। কারণ হিসেবে পরিষ্কার সে জানায়, "আমার পুরোদস্তুর ইংরেজির সঙ্গে ওঠাবসা। নার্সারি থেকে টুয়েলভ ইংরেজি মাধ্যমে পড়াশুনো। তারপর ব্রেবোর্ন থেকে ইংরেজিতে অনার্স। ক্রমে কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এম.এ। জেভিয়ার্স থেকে বি.এড। সম্প্রতি কলকাতা থেকেই এম.এড শেষ করে আমি আপাতত নামী স্কুলের টিচার-ইন-চার্জ। যে ইংরেজি সাহিত্য পড়ে না, যে বাড়িতে ইংরেজি কাগজ রোববার ছাড়া ঢোকে না এবং ইংরেজিতে মোটেই সাবলীল নয়,তাকে বিয়ে করা আমার পক্ষে সম্ভব নয়।"

সে যাত্রায় গুটিগুটি পায়ে বেরিয়ে এসে গাড়িতে উঠেই বিনোদিয়া বলেছিল, "মেয়ের এত দেমাক, ওর বাবা মায়ের কপালে ভোগান্তি আছে।" বাবির কিন্তু উত্তর ছিল, "কেন মা? আমরা মেয়েপক্ষকে অবলীলায় 'না' বলতে পারি। মেয়ের তরফেই বা 'না' বলতে বাধা কোথায়?"

ইন্দ্রাশিস সেবার বাড়ি ফিরে অসুস্থ হয়ে পড়েছিল। রক্তচাপ মারাত্মক বেড়ে যায়, বিছানায় পড়ে যায়। "এত বড় ধাক্কার জের, আর কী! মেয়েটির সাহস তো কম নয়!" বারবারই একথা ভেবেছে সে।

তবে ফের শুরু হয়েছে 'ব্রাইডহান্ট' বা পাত্রী খোঁজা। দুই অবসরপ্রাপ্ত মানুষের এ যেন বেশ দারুণ টাইমপাস। নানা লোকজন, আদবকায়দা, সন্ধের জলখাবার, সব মিলিয়ে পাত্রী দেখে বেড়ানোটা কোথায় যেন একটা অভ্যাসে পর্যবসিত হয়েছে। এর যবনিকাপাতে শান্তিলালই ভরসা, আপাতত সেরকমই ভাবতে ভাল লাগে ইন্দ্রর। মেয়ে দেখে, আলাপ জমিয়ে, সর্বোপরি ভরপেট খেয়ে এসে মেয়ের বাড়ির লোককে 'না' বলতে কুণ্ঠাবোধও করে ইন্দ্র। তাই আজকাল সে চিঠি লিখে তাদের তরফের 'না' জানিয়ে দেয়।

এরই মধ্যে পাটুলীর সৃজনীকে খুব মনে ধরেছিল বাবির। প্রকৃতই সৃজনশীলতায় ভরপুর। তার ওপর ওড়িশি নৃত্যে পারঙ্গম পাত্রীটি রবীন্দ্রভারতী বিশ্ববিদ্যালয়ে গবেষণা করছে। কলকাতার একটি নামী মহিলা ম্যাগাজিনে ও মডেলিং করে। সেটা অবশ্য অল্প বয়সের শখ। যদিও ও স্পষ্টই জানিয়েছে,মডেলিং ও ছাড়বে না। অনেক পরিশ্রমের পর একটা জায়গা তৈরি হয়েছে, যা ওর বিশ্বাস, নাচের ক্ষেত্রে কাজে আসবে। বাবিকে একান্ত আলাপচারিতায়

জানিয়েছে, কাজ, কেরিয়ার, নাচ এবং সংসার ও ঠিকই ব্যালেন্স করে চালিয়ে নেবে বাড়ির সকলের সহযোগিতা পেলে। ভীষণ মার্জিত, তীক্ষ্ণ রসবোধে ভরপুর বাবিকে ওর যে পছন্দ হয়েছে, সেটাও বাবির বুঝতে অসুবিধা হয়নি। এবার বাবি মনে মনে ভেবেওছিল, কিছুতেই আর চুপ করে থাকবে না। কিন্তু বাড়ি ফিরে বিনোদিয়া, ইন্দ্রাশিস দ্ব্যর্থক ভাষায় জানিয়ে দিল, মডেল তায় নৃত্যশিল্পী বউমা তারা মোটেই চায় না। বাবি বলতে গিয়েছিল, "মা ও তো স্কলারও বটে। বুদ্ধিমতী মেয়ে, ঠিকই সবদিক বজায় রাখতে পারবে। " কিন্তু নাহ, এবারও হল না!

কেন্দ্রীয় বিদ্যালয়ের ভূগোল দিদিমণি আকাঙ্ক্ষাকে নিয়ে প্রায় স্বপ্নের ডানায় উড়তে শুরু করে দিয়েছিল বাবি। দারুণ গান করে আকাঙ্ক্ষা। ওর দুর্ধর্ষ কিছু অয়েল পেন্টিং বাবি কোনওদিন ভুলতে পারবে না। সাহস করে বাবা মাকে সে কথা জানিয়েওছিল। কিন্তু সেবারও মনোনয়ন বাতিল। কারণ ট্রান্সফারেবল চাকরি। গায়ের রংও টুকটুকে নয়! নিরুপায় বাবি স্বপ্নের ডানা দুটি গুটিয়ে নিয়েছিল। এ ক্ষেত্রে নারীবাদীরা সক্রিয় হয়ে উঠলেও, বিনোদিয়ার অব্যর্থ যুক্তি, পরিবারের প্রায় সবারই চাপা রঙ। পরবর্তী প্রজন্মের জন্য উজ্জ্বল গাত্রবর্ণ সুরক্ষিত করতেই এহেন ব্যবস্থা। তাছাড়া সুদূর ব্যারাকপুর থেকে স্কুল করে লেকটাউন ফিরতে ফিরতে অনেকটা বেলা হয়ে যাবে আকাঙ্ক্ষার। বাড়ির বউ এতটা সময় বাড়ির বাইরে থাকলে যে অনর্থ ঘটবে! বাবি অবাক হয়, "তাহলে চাকুরিরতা মেয়ের কী প্রয়োজন? সব কিছু কী মিলতে পারে?" অবশ্য এ প্রশ্ন সে সযত্নে মনেই রেখে দিয়েছে, ঠোঁটস্থ করতে আর পারেনি। পাত্রপক্ষের এত লম্বা চাহিদার ফাঁস গলে কোনও পাত্রীই গত তেরো বছরে এই গুহবাড়ি এবং ব্যবসার একমাত্র উত্তরাধিকারীর বউ হিসেবে বিবেচ্য হতে পারেনি।

বাবির বিয়ে, যোগ্য পাত্রী এহেন সব সাতপাঁচ আজকাল বড্ড বেশিই ভাবায় বিনোদিয়াকে। ছেলেটার বয়স হয়ে যাচ্ছে যে! মাঘ মাসের মধ্যে যোগ্যতম পাত্রী খুঁজে বার করতে হবে, এসব ভাবতে ভাবতে বড্ড ক্লান্ত বোধ করল বিনোদিয়া। রাতের খাবারের পাট চুকিয়ে ইন্দ্র গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন। বাবি বন্ধুর বিয়েতে গেছে। অতএব খানিক অবসর। রাতে খাওয়ার পর বারান্দার আরামকেদারায় নিজেকে সমর্পণ করল বিনোদিয়া। বাইরে মৃদুমন্দ বাতাসটা কেমন যেন একটু ভেজা ভেজা। সেপ্টেম্বর মাসের মাঝামাঝি। এখনও বৃষ্টি? আবহাওয়ার কিছুই ঠিকঠাক নেই! তবে মনোরম শীতল বাতাস শরীর জুড়িয়ে দেয় বই কী! কিন্তু মন? মোটা পেনশন, অহরহ দামি শাড়ি, ঘর গোছানোর সামগ্রী, গাড়ি, গোছানো টিপটপ সংসারও আজকাল বড্ড একঘেয়ে লাগে বিনোদিয়ার। আরামকেদারায় পিঠ টান করার সুখটাও যেন সুখকর লাগছে না, ভারি কিছু একটা বুকের ওপর যেন চেপে রয়েছে। বেচারা বাবি! ওর একটার পর একটা বন্ধুর বিয়ে হয়ে যাচ্ছে। বন্ধুদের ছেলেমেয়ের অন্নপ্রাশন, তাদের কারো কারো ছেলে বা মেয়ের তিন বা পাঁচ বছরের জন্মদিনের পার্টিতেও প্রায়ই যায় ও। সন্তানের ভাল করতে গিয়ে কোথাও নিজেরাই তার অপরিসীম ক্ষতি করে ফেলছে না তো? চোখ জুড়িয়ে আসে বিনোদিয়ার। বুকের ভেতর কী হাহাকার বোধ করছে সে? অনুতপ্ত? নাকি সব অর্বাচীন চিন্তা অযথাই ভিড় করছে তার মনে? কোথায় সানাই বাজছে না? বিয়ে বাড়ির সেই রজনীগন্ধার ঘ্রাণও যেন তাকে আষ্টেপৃষ্ঠে বাঁধছে। এ কী! এ তো বাবিরই বিয়ে! সে নিজেই তো ঘিয়ে রঙা অসম সিল্কে ঝকমক করছে। সুন্দরী সে নয়, কিন্তু তার চেহারায় আলগা চটক আছে- এমনটাই বলে সবাই। ইন্দ্রাশিসকেও ডিজাইনার পাঞ্জাবিতে দারুণ মানিয়েছে। আর বাবি তো, পারফেক্ট শো-স্টপার! বেশ সুদর্শনই লাগছে। মেয়ের বাড়ির আত্মীয়-পরিজনের গায়েও চমৎকার পরিধেয়! আভিজাত্যপূর্ণই মনে হচ্ছে। যাক বাবা!

শেষমেষ... আরে, বাবির ফুলশয্যার রাতে ওটা কী দেখছে বিনোদিয়া? দরজা খুলে বাবি বাইরে, রাজেশ্বরী ওর বুকে পিঠে ওরকম হাত বোলাচ্ছে কেন? আত্মীয়-পরিজনের এত জটলা কেন? বাবিকেই বা বিধ্বস্ত লাগছে কেন? বৌমণি বড় বৌদিকে কী যেন সব বলছে,নতুন বৌয়ের মাথায় পরচুল! দাঁতও বেশ কয়েকটা বাঁধানো! গায়ের রঙ পুরোটাই পালিশ! পাড়ার প্রসূনের মা মুখ টিপে হাসছে,
বলছে,"আটচল্লিশের বুড়ো শালিকের তো বুড়ি ময়নাই জুটবে!" কী অভব্য কথাবার্তা! বাবির আটচল্লিশ? কই, না তো! টুপ করে বৃষ্টির শাণিত জলের ফোটা চোখের পাতায় এসে পড়ল! ধড়মড়িয়ে চেয়ার ছেড়ে উঠে পড়ল বিনোদিয়া। রাত সোয়া এগারোটা। কলিং বেলের শব্দ জানান দিল ঘরের ছেলে ফিরে এসেছে। দুঃস্বপ্নের ঘোর তখনও বিনোদিয়ার চোখে মুখে!
বাবিকে গম্ভীর মনে হচ্ছে। না না! তা কী করে হয়? বন্ধু মল্লারের রিসেপশনে নিশ্চয়ই ও আনন্দ করেছে। পোশাক বদলে বাবি মায়ের মুখোমুখি বসল চেয়ারে। জানাল, পুষ্পকের ছেলের পাঁচ বছরের জন্মদিন। সামনের রবিবার, সপরিবার নেমন্তন্ন।
"সে কী?" প্রায় আঁতকে উঠলেন বিনোদিয়া। "পুষ্পকের এর মধ্যে বিয়ে হয়ে গেল? ও তো বস্টনে ছিল! কবে ফিরল? ছেলের আবার পাঁচ বছর বয়সও হয়ে গেল? নিশ্চয়ই নিজে দেখে বিয়ে! হ্যাঁরে, বউমা সুন্দরী?"
"তুমি ওকে চেনো মা। অদ্রিকা। আমাদের সঙ্গে শিবপুরেই পড়ত। পড়াশুনোতে ও বরাবরই ভাল ছিল। সঙ্গে তুখোড় ডিবেট করত। সেতার বাজায় এবং লিটরালি ট্রেনড সিতারিস্ট। বিশ্ববিদ্যালয়ের একটা অনুষ্ঠানে শুধুই ওর সেতার শুনে ওকে ছেলের বউ করবেন বলে মনস্থির করেন পুষ্পকের বাবা। আমি তখন পুনে গিয়েছিলাম, তাই বিয়েতে যাওয়া হয়নি।"
"বাঃ বেশ ভাল তো! কেবল যুক্তি-তক্কো-বাজনা দেখেই বিয়ে? আর কিছু মেলাবার নেই? ভাববার নেই?" প্রশ্ন রাগত বিনোদিয়ার।
"আসলে ট্যালেন্ট বা গুণটাই আমাদের অ্যাচিভমেন্ট। রূপ, বর্ধিষ্ণু পরিবার, আভিজাত্য এসবও প্রয়োজন। কিন্তু আবশ্যিক নয়। না হলেও চলে। মানুষের তো আর জন্মের ওপর কোনও হাত থাকে না, ওটা লটারি। ভাল হলে ভাল! মেরিট,ট্যালেন্টই আসল।" বাবি মাকে বোঝানোর আপ্রাণ চেষ্টা করতে থাকে।
"সেটা ঠিক। কিন্তু আভিজাত্য, রূপ, গায়ের রঙ গোত্র ফুৎকারে উড়িয়ে দেওয়া যায় না..."
বিনোদিয়ার কথার মাঝখানেই টিভির ভল্যুম বাড়িয়ে দিল বাবি। মায়ের একই কথা তার মোটেই ভাল লাগছে না। টিভিতে একটা ধারাবাহিকে স্বামী-স্ত্রীর ঘনিষ্ঠ দৃশ্য দেখাচ্ছিল, তাই দেখতে শুরু করল বাবি, মায়ের সামনেই। বিনোদিয়ার মনে হল, বাবি আজ বেশ অন্যরকম। এতটা সাহস ও আগে কখনও দেখায়নি। ছোটবেলাতেও না। আজ ওর মতি গতি যেন সীমা ছাড়াচ্ছে। ছেলের ক্রিয়াকলাপে গায়ে যেন কাঁটা দিচ্ছে। বেশ বুঝতে পারছে পরিস্থিতি দ্রুত নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে। মনে হচ্ছে এক্ষুনি ইন্দ্রাশিসকে টেনে তুলে এনে ছেলের সামনে বসায়। পরক্ষণেই নিজেকে সামলে অন্য ঘরে চলে গেল। বিকেলে তোলা কাচা জামাকাপড় ভাঁজ করে ফের লিভিংরুমে এল। এবার চ্যানেল ঘোরাল বাবি।
"আচ্ছা মা, মল্লারের বউ কেমন হল জিজ্ঞেস করলে না তো?"
"তাই তো! তা কেমন হল বিয়ে?"
"বিয়ের কার্ডটা আগে ভাল করে পড়লে, আজ যেতামই না বিয়েতে! মল্লার সৃজনীকে বিয়ে করল মা।"
"কোন সৃজনী? ঠিক মনে..."
" আসলে এত সৃজনী গত কয়েক বছর ধরে দেখেছ, যে সত্যিই তোমার পক্ষে কোন একজনকে মনে রাখা বেশ কঠিন!"
নিজেকে সামলে নিয়ে বিনোদিয়া গলার সুর একটু চড়িয়েই বলল, "বাবি আজ শুয়ে পড়ো। কাল বাবা উঠলে কথা হবে।" গোটা রাত বিনোদিয়া একপ্রকার না ঘুমিয়েই কাটাল। বাবিকে এতটা উচ্ছৃঙ্খল কখনও দেখেনি বিনোদিয়া। কোনওদিন উড়ো তক্কো, বায়নাক্কা, জেদ করেনি ও। আচ্ছা, এত মেয়ে দেখতে গেছে, পাত্রী নির্বাচনে সে এবং ইন্দ্রাশিস তো বাবির পছন্দ কখনও জানতে চায়নি? মাথায় তীব্র দপদপানি অনুভব করছে বিনোদিয়া।
সাতসকালে স্বামী-স্ত্রী হাঁটতে বেরোল। ইন্দ্রকে হাঁটার সময় কোনওভাবে উত্তেজিত করল না বিনোদিয়া। স্বাস্থ্যের কারণে হাঁটা। সেসময় মানুষকে অপ্রীতিকর কোন খবর না দেওয়াই শ্রেয় বলে তার মনে হল।
বাড়ি ফিরে সদর দরজাতেই দেখা বাবির সঙ্গে। বনমালাকে সে পাঁঠার মাংস আর ভেটকি মাছ কিনে আনার টাকা দিচ্ছে। আবার জিজ্ঞেসও করছে কাজু, কিসমিস, ডিম, ঘি, বাসমতি ইত্যাদি বাড়িতে মজুত কি না। বাবির ছোট থেকেই রান্নাবান্নায় উৎসাহ। বরাবরের পেটুক না হলেও, শখ করে যখনই রান্না করেছে, ভালই করেছে। 'তা বলে আজ হঠাৎ...কালই তো এত মন খারাপ করেছিল ছেলেটা' মনে মনে ভাবল হতভম্ব বিনোদিয়া।
"হ্যাঁরে বাবি, এতকিছু... আজকে তো শুক্রবার। রকমারি খাবার তো রবিবার হবে, তোর ছুটির দিন। তোর আজ অফিস নেই? নাকি কেউ আসবে, কাউকে নেমন্তন্ন করেছিস?" একটু উৎকণ্ঠা নিয়েই প্রশ্ন করল ইন্দ্রাশিস।
বনমালা চলে যেতেই বাবি বলতে শুরু করল, "গত সপ্তাহে দিল্লি থেকে কলকাতা ফেরার সময় আকাঙ্ক্ষার সঙ্গে দেখা হয়েছিল। তোমার স্মৃতিশক্তি মায়ের মতো দুর্বল নয় নিশ্চয়ই? তাও বলি, বেহালার আকাঙ্ক্ষা সেন।"
"হ্যাঁ হ্যাঁ, ওই তো স্কুলটিচার। তা ও কি জন্য দিল্লি গেছিল? ট্রান্সফার, ফ্রান্সফার..?"
"ওরিয়েন্টেশন কোর্স করতে। স্কুল থেকেই পাঠিয়েছিল। বছর দুই আগে ওর বিয়ে হয়েছিল। স্বামী ব্যবসার কাজে দুবাইয়ে গিয়ে অসুস্থ হয়ে পড়ে। এবং আকাঙ্ক্ষারা পৌঁছনোর আগেই সব শেষ হয়ে গিয়েছিল। সেরিব্রাল অ্যাটাক।"
এবার মায়ের দিকে ফিরল বাবি। বিনোদিয়া তখন বনমালার করে যাওয়া চা ঢালছিল কাপে কাপে। " জানো মা? আকাঙ্ক্ষার একটা দারুণ সুন্দর মেয়ে আছে।ওর যখন মাত্র ছ'মাস বয়স, তখন ও বাবাকে হারিয়েছে। ভাবা যায়!"
"আহা! এক কান্ড! ফোন করতে হবে তো সেনবাবুকে! সত্যিই প্যাথেটিক।"
"না মা, ফোন করার কোন প্রয়োজন নেই। ওরা সবাই আজ সন্ধ্যায় এখানে আসবেন। রাতের খাবার খেয়ে বাড়ি ফিরবেন। ওর মেয়ে প্রিয়াংশীকেও নিয়ে আসতে বলেছি।" এবার বাবার দিকে সোজাসুজি তাকিয়ে বেশ দৃঢ় গলায় বাবি জানাল, "বাবা, আমি আকাঙ্ক্ষাকে বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। সবদিক ভেবেচিন্তেই আমার এই সিদ্ধান্ত। তোমরা প্লিজ় না বলো না! বিয়েটা কিন্তু হচ্ছেই।"
ছেলের এই আকস্মিক ঘোষণায় বিধ্বস্ত বিনোদিয়া চেয়ার ছেড়ে উঠে দাঁড়ায়। বাবি তখনও কী যেন সব বলে যাচ্ছে। বিনোদিয়ার মনে হল, এ বাবি যেন অন্য মানুষ। বাবির মধ্যে এত কথা জমেছিল? কথা ওর ফুরোচ্ছেই না!
"মা, বিয়েটা এক-দেড় মাসের মধ্যে সারতে পারলে ভাল হয়। প্রিয়াংশী ওর বাবাকে বড্ড মিস করছে। আমি আজ বাড়িতেই থাকছি।"
বাবি চলে যেতেই বিনোদিয়া বলল "জীবনের এত বড় সিদ্ধান্ত ও একাই নিয়ে ফেলল? মা বাবা আজ এত পর?"
যে কোনও উত্তপ্ত পরিবেশ হালকা করতে ইন্দ্রাশিসের সঙ্গে টক্করে কেউ পারবে না। স্ত্রীর উদ্দেশ্যে সে বলে উঠল, "তা গিন্নি, তোমার এক কথার শান্তিলালকে কিন্তু বাহবা জানাতেই হবে। কেমন বলেছিল, মাঘের মধ্যেই বাবির বিয়ে! শুধু অবাক হচ্ছি, এত বড় জ্যোতিষি এটা কেন বলতে পারলেন না যে এই মাঘে আমরা দাদু-ঠাকুমাও হচ্ছি? এইখানে তোমার শান্তিলাল ডাহা ফেল!"
আঁচলে মুখ গুঁজে নিজের ঘরে খিল দিল বিনোদিয়া।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

পলিসিস্টিক ওভারি



উত্তর দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট
গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিত চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in

চার বছর আগে আমার পলিসিস্টিক ওভারি ধরা পড়ে। ওষুধ খেয়ে সেভাবে কোনও উপকার হয়নি। এখন আমার বয়স ২৩। ওজন ৫৫ কেজি। এখন আমার কী করা উচিত?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা

প্রথমেই জানিয়ে রাখি যে, পলিসিস্টিক ওভারি কখনও পুরোপুরি সেরে যায় না। এক্সারসাইজ, ডায়েট ও ওষুধের সাহায্যে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় মাত্র। কোনও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করুন। তিনি আপনাকে বলে দেবেন কী কী ওষুধ খেতে হবে। ফ্যাট ফ্রি, শুগার ফ্রি ডায়েট উপকারী। আর ধূমপান একেবারে করা চলবে না। আর প্রতিদিন এক ঘণ্টা করে এক্সারসাইজ করা অবশ্যই প্রয়োজন। যোগাসন বা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করা যেতে পারে।



আমার বয়স ২১। উচ্চতা ৫ ফুট ২ ইঞ্চি। ওজন ৪৫ কেজি। ১১ বছর বয়স থেকে পিরিয়ডস শুরু হয়। শুরুর পর থেকেই নির্দিষ্ট সময়ের মোটামুটি ৭-৮ দিন আগে পিরিয়ডস হয়ে যায়। দ্বিতীয় ও তৃতীয় দিনে তলপেটে খুব ব্যথা হয়। আমার ভয় পাওয়ার কোনও কারণ আছে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাওড়া

পিরিয়ডসের সময় তলপেটে ব্যথা মহিলাদের মধ্যে খুবই কমন। তবে তলপেটে ব্যথা পলিসিস্টিক ওভারির কারণে বা এন্ডোমেট্রিওসিসের কারণে হচ্ছে কি না, তা পরীক্ষা করে দেখে নেওয়া ভাল। এন্ডোমেট্রিওসিসের প্রথম ও প্রধান লক্ষণ কিন্তু তলপেটে ব্যথা। তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরীক্ষা করিয়ে নিন।

কনট্যুর কার্ভস ফিরুক

বিশেষ প্রতিনিধি

সামনে বিয়ে। মুটিয়ে গেছি। ল্যুজ ইঞ্চ কিংবা কনট্যুর কার্ভস কীভাবে সাহায্য করবে?

'ল্যুজ ইঞ্চ' মানে ধীরে ধীরে মেদ কমিয়ে শরীরের নষ্ট হয়ে যাওয়া নানা অংশে পুরনো খাঁজের শরীরী বিভঙ্গ অর্থাৎ 'কনট্যুর কার্ভস' ফিরিয়ে আনা। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন ও বিজ্ঞানসম্মত এ পদ্ধতিতে লাইপোসাকশনের সাহায্যে তলপেট, কোমর, পা, হাত, মুখ, গলার মতো বিভিন্ন জায়গা থেকে পরিমাণমতো মেদ বের করে পারফেক্ট বডি লাইনের অধিকারী হওয়া যায়। মেদ ফিরে আসে না। এক সিটিং-এ শরীরের ওজনের ১০% পর্যন্ত মেদ ঝরিয়ে খুব সহজেই হবু বরের মনের মতো হয়ে উঠতে পারবেন।

প্রচুর চুল উঠে গেছে। কী করব?

বিশ্ব স্বীকৃত ফলিকিউলার ইউনিট ট্র্যান্সপ্ল্যান্ট বা এফ ইউ টি পদ্ধতিতে মাথার পেছন দিক থেকে ভাল চুল তুলে আনা হয়। মাত্র ৩-৬ ঘন্টা লাগে। ২-৩ মাসের মধ্যে প্রতিস্থাপিত চুলের গ্রোথ নজর কেড়ে নেবে। ৬ মাসের মধ্যে মাথা ভরে যাবে চুলে। তখন চুল কাটতে পারবেন। ডাইও করা যাবে। টাকের মাপ অনুযায়ী খরচ। সম্প্রতি এসেছে আরও উন্নত ফলিকিউলার ইউনিট এক্সট্রাকশন পদ্ধতি। এতে মাথায় কাটাছেঁড়া বা সেলাই প্রয়োজন নেই। মাথার পেছন বা শরীরের অন্য অংশ থেকে চুল এনে টাক ঢাকা ছাড়াও গোঁফ, দাড়ি বা ভুরুও তৈরি করে দেওয়া যায়। কোনও ক্ষত বা দাগ থাকে না। লোকাল অ্যানাস্থেশিয়া করা হয় বলে ব্যথা লাগে না।

মেয়েরাও কী হেয়ার ট্র্যান্সপ্ল্যান্ট করান?

অনেকেই করাচ্ছেন। দুর্দান্ত রেজাল্টও পাচ্ছেন। মেনোপজের পর মহিলাদের চুল উঠে যেতে থাকে। সেই কম চুলের অভিশাপ থেকে মুক্তি চান অনেকেই। কিছুদিন আগে ষাটের বেশি বয়সের কয়েকজন মহিলার হেয়ার ট্র্যান্সপ্ল্যান্ট করলাম।

বয়স চল্লিশ। ফেসবুকের এক বন্ধুর সঙ্গে প্রথম দেখা হবে পুজোয়। ঝকঝকে লুক চাই।

চেম্বারে বসেই নন-সার্জিক্যাল প্রসিডিওর করাতে পারেন। কেমিক্যাল পিলিং ব্রণর দাগ, কালো ছোপ, মুখের বলি রেখা বা এজিং লাইন, তিল বা আঁচিল সরিয়ে মুখ ঝকঝকে করে তুলবে। অত্যাধুনিক লেসার, ডার্মারোলার কিংবা হালের CO_2 লেসার চিকিৎসাতেও সুন্দর হয়ে ওঠা যায়। এমনকী মুখের কোনও অংশ বসা থাকলে ফ্যাট ইঞ্জেকশন দিয়ে সে অংশটিকে ভরাট করে তোলাও সম্ভব। খরচ আদৌ বেশি না। বন্ধু কেন, নিজের হাজব্যান্ডের কাছেও আকর্ষণীয় হয়ে উঠবেন।

ব্রেস্ট লাইনও ফিরিয়ে আনতে চাই। সম্ভব?

স্যাগিং বা বেঢপ ব্রেস্টে রিডাকশন ম্যামোপ্লাস্টি করান। ব্রেস্টে ফার্মনেস আসবে। কমবয়সীদের মতো শেপ এলে ব্রেস্ট লাইন ফিরে পাবেন। ব্রেস্ট অগমেন্টেশন সার্জারি ছোট স্তন উপযুক্ত আকার ও মাপের করে দেয়। সাধারণত স্যালাইন বা জেল ভর্তি সিলিকন প্রস্থেসিস ভরে এমনটা করা হয়। প্রস্থেসিস পছন্দ না হলে ব্রেস্টের নিজস্ব টিস্যু দিয়ে ম্যাস্টোপেক্সিও করা যায়। ১.৫–৫ সেমি পর্যন্ত কিংবা কাফ সাইজের বিচারে 'এ-এ' থেকে 'ডি' পর্যন্ত স্তন বাড়ানো সম্ভব। নিরাপদ এই অস্ত্রোপচারে শরীরী মেলামেশা বা ব্রেস্ট ফিডিং-এ কোনও অসুবিধে হয় না।



লাইমলাইট

আরও হচ্ছে

ইয়ার সার্জারি লেজার সার্জারি রাইনোপ্লাস্টি ফেস লিফট এবং বাকি সব ধরনের প্লাস্টিক সার্জারি



ডাঃ অরিন্দম সরকার

এম এস, এম সি এইচ (প্লাস্টিক সার্জারি)। কসমেটিক অ্যান্ড প্লাস্টিক সার্জারি সেন্টার, ৩৭বি, ল্যান্সডাউন টেরাস, কলকাতা-২৬ (দেশপ্রিয় পার্কের কাছে ন্যাশনাল হাই স্কুল ফর গার্লসের পেছনে)। ফোন: ৯৮৩০৬-৪৫৭০৫/৯৮৩১১-৮৭৫৫৭/৯০৫১৩-৩৪১৮৯।
ই-মেল: doctor.asarkar@gmail.com
ওয়েবসাইট: www.arindamsarkar.in

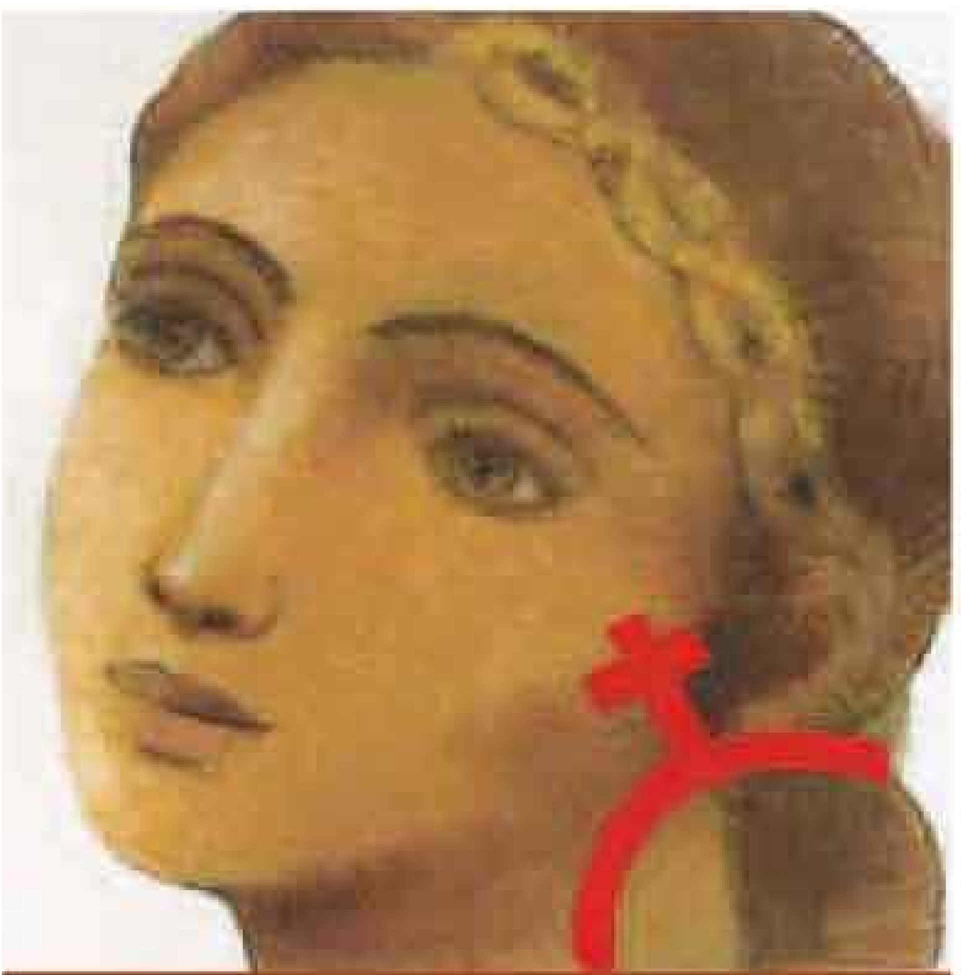
মনে  মনে

শাশুড়ি-বৌমার সম্পর্ক অম্লমধুর। তাই পারস্পারিক বোঝাপড়া থাকাটা খুব জরুরি।

আমার বয়স ৩৫ বছর। শ্বশুর-শাশুড়ির সঙ্গে থাকি। আমার স্বামীকে কর্মসূত্রে বাইরে বাইরে থাকতে হয়। আগে শাশুড়ির সঙ্গে আমার খুব সুন্দর সম্পর্ক ছিল। আমাকে মেয়ের মতোই দেখতেন। কিন্তু কয়েক মাস ধরে ওঁর আচরণ পাল্টে গেছে। এতটাই যে একসঙ্গে থাকা দুরূহ হয়ে উঠেছে। উনি সব সময় আমাদের জীবনকে ওঁর মেয়ের লাইফস্টাইলের সঙ্গে তুলনা করেন। খালি ওঁর শ্বশুরবাড়ির সঙ্গে পাল্লা দিয়ে চলার চেষ্টা করেন। মেয়ের সঙ্গে আমার তুলনা তো টানেনই, এমনকী আজকাল আমার মেয়েকে ওঁর ছেলের সঙ্গে তুলনা করছেন। এতে নিজে স্ট্রেসড হয়ে পড়ছেন। আর সেটা দূর করার জন্যে মেয়ের সঙ্গে দিনে তিন থেকে চারবার ফোন করে কথা বলছেন। আমাদের বাড়ির সমস্ত ছোটখাটো ব্যাপারে ওঁর সঙ্গে আলোচনা করছেন। আমার এতে খুব সমস্যা হচ্ছে। আমার স্বামী খুব ভাল, জীবনে কোনওকিছুর অভাব নেই। কিন্তু ইদানীং শাশুড়ির এই আচরণে আমি ভীষণ বিরক্ত। স্বামীকে বললে উনি পাত্তা না দিতে বলছেন। কিন্তু আমি সেটা পারছি না। এই রকম পরিস্থিতিতে কী করব?

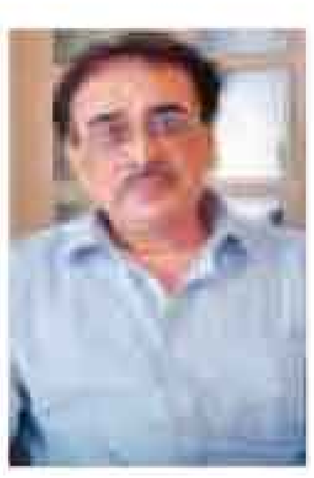
কোয়েল চক্রবর্তী, ই-মেল মারফত

শাশুড়ি-বউয়ের মনান্তর নতুন কিছু নয়। বিয়ের পর নতুন সংসারে যে মেয়েটি এল তাকে যদি মেয়ের মতো গ্রহণ করা না যায় অথবা মেয়েটিও যদি তার নতুন সংসারের অন্যান্য সদস্য, যেমন শ্বশুর, শাশুড়ি, দেওর, ননদের সঙ্গে মানিয়ে নিতে না পারে তবে বিরোধ তৈরি হতে থাকে। যৌথ সংসারে স্বামী যদি তার নতুন স্ত্রীকে মানসিক সাপোর্ট না দেয়, তাকে যখন আক্রমণ করা হয় তখন তার পাশে না দাঁড়ায়, তবে মেয়েটির ওপর মানসিক চাপ পড়ে—এতে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কেও ফাটল ধরতে থাকে। আপনার ক্ষেত্রে ব্যাপারটা একটু অন্যরকম। কয়েক মাস আগে পর্যন্ত আপনার সঙ্গে শাশুড়ির সম্পর্ক ছিল মধুর-বন্ধুত্বপূর্ণ। আপনাকে উনি নিজের মেয়ের মতোই ভাবতেন। বাড়তি বিপন্নতা বা মানসিক চাপের ফলে আমাদের পারস্পরিক সম্পর্ক ধাক্কা খায় এবং সেক্ষেত্রে আপনাদের মধ্যে বিরোধের একটা অর্থ বোঝা যায়। এটা যদি না হয়ে থাকে তবে কয়েক মাস আগে থেকে কোনও কারণে উনি আপনার সঙ্গে থাকতে স্বচ্ছন্দ বোধ করছেন না। স্বাভাবিকভাবেই ছেলে বাড়িতে থাকার সময় উনি আপনার প্রতি রাগ দেখাবেন না কারণ তাতে ছেলের মধ্যে ওঁর প্রতি



অনেক সময় ছোটখাটো ভুল বোঝাবুঝি পারস্পরিক সম্পর্কে বড়রকম ফাটল ধরায়।

বিরূপতা বাড়ার সম্ভাবনা। উনি যে আপনার সমালোচনা করছেন, নিজের বিবাহিত মেয়ের হয়ে আপনার সঙ্গে পাল্লা দেবার চেষ্টা করছেন, মেয়ের ছেলের সঙ্গে আপনার মেয়ের তুলনা টানছেন পদে পদে, তাতে উনি যে আপনার উপস্থিতি সহ্য করতে পারছেন না সেটা বোঝা যায়। আপনি নিজেও লিখেছেন, উনি খুব মানসিক চাপের মধ্যে আছেন। স্ট্রেস থেকেই ওঁর যে এইসব অস্বাভাবিক আচরণ তাতে সন্দেহ নেই। আপনি একটু ভেবে দেখুন, গত কয়েক মাসে আপনি শ্বশুর-শাশুড়ি-ননদ কিংবা আপনার স্বামীর সঙ্গে কোনও কনফ্লিক্ট-এ জড়িয়ে পড়েছিলেন কিনা। এমন হতে পারে, ওদের কোনও সিদ্ধান্ত আপনি মেনে নিতে পারেননি এবং আপনার নিজের হয়ে যথেষ্ট জোরালো কারণও দেখিয়েছেন। সেক্ষেত্রে ওদের কেউ আপনাকে যদি নিজের মতে না এনে থাকতে পারেন তবে সেই ব্যর্থতা থেকেও আপনার শাশুড়ির মধ্যে প্রতিশোধ-স্পৃহা জাগতে পারে। উনি যে প্রতিদিন নিজের মেয়েকে ফোন করে আপনার সংসারের যাবতীয় খুঁটিনাটি বিষয় জানান, আপনার বিরুদ্ধে বলেন—তাতে উনি যে মেয়ের সাপোর্ট চাইছেন আপনাকে কোণঠাসা করার জন্য সেটা নিশ্চিত করে বলা যায়। যৌথ পরিবারে থাকার যেমন কিছু সুবিধে আছে, অসুবিধেও প্রচুর। সুবিধের চেয়ে অসুবিধে বেশি হলে যৌথ পরিবার ভাঙে। এখন সবচেয়ে আগে আপনার ও শাশুড়ির মধ্যে সরাসরি এই বিষয়ে কথা হওয়া দরকার। আপনির যদি সনির্বন্ধ ভাবে ওঁর কাছে আপনার প্রতি বিরূপতার কারণ জানতে চান, আপনি যে ওঁর স্নেহ থেকে বঞ্চিত হয়ে কষ্টে আছেন সেটা বোঝান। অনেক সময় ছোটখাটো ভুল বোঝাবুঝি পারস্পরিক সম্পর্কে বড়রকম ফাটল ধরায়। যদি তাতে কাজ না হয়, স্বামীর সঙ্গে আলোচনা করে কিছুদিনের জন্য হয় শাশুড়িকে তাঁর মেয়ের কাছে পাঠান বা আপনি নিজের মেয়েকে নিয়ে বাপের বাড়িতে গিয়ে থাকুন। আপনার শাশুড়ির এই বিরূপতা শারীরিক কারণে হচ্ছে কিনা অথবা মানসিক রোগের পূর্বাভাষ কিনা সে ব্যাপারে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২



ভিটামিন সমৃদ্ধ খাওয়াদাওয়া

বাচ্চাদের বিকাশের জন্য জরুরি ভিটামিন এ এবং ভিটামিন ডি। ভিটামিন এ ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ কয়েকটি রেসিপির সন্ধান রইল আপনাদের জন্য।

শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ ভিটামিন না প্রবেশ করলে, নানারকমের সমস্যা দেখা দেতে পারে। স্কিন, নার্ভ, মাসল—শরীরের সব অংশ যাতে সুষ্ঠভাবে কাজ করতে পারে, তার জন্যে প্রয়োজন ভিটামিন। ভিটামিন আসলে এক ধরনের অরগ্যানিক মলিকিউল যা কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট ও লিপিড মেটাবলিজ়মে সাহায্য করে। তবে তার মানে এই নয় যে, রোজকার ডায়েটে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন রাখতে হবে। প্রতিদিন মাত্র ৫০ এম জি ভিটামিন শরীরে প্রবেশ করলেই, তা শরীরের পক্ষে উপকারী। কিন্তু এর থেকে কম হলেই শরীরে নানা সমস্যা দেখা দেয়। বড়দের ক্ষেত্রে ভিটামিন ডেফিসিয়েন্সি হলে যে ধরনের উপসর্গ দেখা যায়, বাচ্চাদের ক্ষেত্রেও মোটামুটি একই ধরনের লক্ষণ দেখা যায়। তাই খাবারে যাতে পর্যাপ্ত ভিটামিন থাকে, তার দিকে নজর দিতে হবে। বাচ্চাদের জন্য বিশেষভাবে জরুরি ভিটামিন এ ও ভিটামিন ডি। তাই এই দু'ধরনের ভিটামিন সমৃদ্ধ রেসিপি রইল আপনাদের জন্য।

গাজরের প্যানকেক

উপকরণ: গাজর কুচানো ১টা, রসুনকুচি ২টো, আদাকুচি ১/২ চামচ, লবঙ্গ পেস্ট ২টো, ধনেপাতাকুচি, দুধে ভেজানো কেশর ৩ চামচ, সয়াবিনের আটা ১/২ কাপ, দুধ ৫০ মিলি।

প্রণালী: একটা বাটিতে গাজর কুচানো ও অন্যান্য উপকরণ দিয়ে একটা মিশ্রণ তৈরি করে রাখতে হবে। এবারে প্যানে অল্প অলিভ অয়েল দিয়ে হাতা করে অল্প ব্যাটার গোল করে দিন। তারপর দু'পিঠ ভেজে তুলে নিতে হবে।



গাজরের প্যানকেক

ডিমের হালুয়া

উপকরণ: ডিম ৪টে, চিনি ৪ চামচ, ঘি ৫ চামচ, কাজুবাদাম কুচানো, আমন্ড ও কিশমিশ, ঘন দুধ ১/২ কাপ, এলাচগুঁড়ো।

প্রণালী: প্যানে ঘি দিয়ে গরম হলে ডিম ফেটিয়ে নাড়তে হবে। এরপর



ডিমের হালুয়া

চিনি ও দুধ দিয়ে নেড়ে ঘন হয়ে এলে কাজু, আমন্ড ও কিশমিশ দিয়ে এলাচগুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করতে হবে। একটা ডিম সিদ্ধ করে সাজানোর জন্য রেখে দিতে পারেন।

পনিরের স্যালাড

উপকরণ: পনির বা টোফু ১ কাপ, জায়ফল সামান্য, জল পরিমাণমতো, ক্যাপসিকাম ১টা (স্লাইসড), শসা ১টা (স্লাইসড), সুইটকর্ন ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজ কুচানো ১ চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চামচ, আমচুর পাউডার সামান্য, ধনেপাতাকুচি ১ চামচ, লেবুর রস ১চামচ, টোম্যাটো কুচানো ১ চামচ, মধু ২/৩ চামচ, ভাজা জিরেরগুঁড়ো ১ চামচ, বিটনুন স্বাদমতো, দই পরিমাণমতো, অলিভ অয়েল ১ চামচ।

প্রণালী: জায়ফলের জলে পনির ভিজিয়ে রেখে টুকরো করে নিতে হবে। তারপরে অল্প অলিভ অয়েলে ভেজে হালকা নেড়েচেড়ে নিতে হবে। একটা বাটিতে সব উপকরণ নিয়ে স্বাদমতো বিটনুন, লেবুর রস, পরিমাণমতো দই, ধনেপাতাকুচি ও ২/৩ চামচ মধু দিয়ে গোলমরিচগুঁড়ো দিয়ে মেশাতে হবে। পনিরের সঙ্গে এই মিশ্রণ ভালভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। প্লেটে স্যালারিপাতা সাজিয়ে পনির স্যালাড দিয়ে ওপরে পার্সলেপাতা, অলিভ অয়েল দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।


পনিরের স্যালাড



রেসিপি: ৯৮৭৪০০৩৪২৫
মডেল: ভব্য, মধুরিমা
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০, ছবি: অমিত দাস

খাবারে যাতে পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন থাকে, তার দিকে আপনাদের বিশেষ নজর দিতে হবে।

বিবিধ

মেয়ে দেওরের ঘনিষ্ঠ

বিয়ে ভেঙে যাওয়া মানেই কিন্তু জীবন শেষ হয়ে যাওয়া নয়। আবার নতুন করে জীবন শুরু করুন। নিজের মতো বাঁচার চেষ্টা করলেও ভাল থাকা যায়।

আমি কলেজে পড়াই। বিবাহিত জীবনে সুখী। গত বছর সেমিনারে বাইরে গিয়ে এক সহকর্মীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক গড়ে ওঠে। সেই সময় সম্পর্কটা উপভোগ করলেও ফিরে আসার পর তা আর দীর্ঘায়িত করিনি। স্ত্রীর প্রতি অন্যায় করেছি ভেবে অনুতপ্ত বোধ করেছি। কিন্তু কিছুদিন ধরে সেই সহকর্মী আবার নানাভাবে কাছে আসতে চাইছে। অন্যায় করছি বুঝেও নিজেকে থামাতে পারছি না।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, জলপাইগুড়ি

অনেক সময়ই আমরা সাময়িক মোহকে প্রেম বলে মনে করি। আপনার ক্ষেত্রেও তাই হচ্ছে কিনা ভেবে দেখুন। বিবাহিত জীবনের একঘেয়েমির জন্য অনেকসময়ই বিবাহবহির্ভূত সম্পর্ক গড়ে ওঠে। আবার সময়ের সঙ্গে সঙ্গেই তা মিলিয়েও যায়। একটু সময় নিয়ে বিষয়টা ভাবুন। বিবাহিত জীবনে যখন আপনি সুখী তখন এরকম কোনও সম্পর্কের সত্যিই প্রয়োজন আছে কিনা।



আমি ইউনিভার্সিটির ছাত্রী। বেস্ট ফ্রেন্ডের প্রেমিক দারুণ হ্যান্ডসাম। পড়াশোনায়ও তুখোড়। ওকে দেখে প্রথম দর্শনেই প্রেমে পড়েছি। বান্ধবীর মুখেই জানতে পেরেছি যে ছেলেটিও আমাকে পছন্দ করে। কিছুদিন হল আমরা একে অপরের মোবাইলে নিয়মিত যোগাযোগ করছি। ওর কথা থেকে বুঝতে পারি আমার প্রতি যথেষ্ট দুর্বল ও। এখন আমি কী করবো? কথা না বলেও থাকতে পারছি না, আবার বেশি কথা বললেও অপরাধবোধ হচ্ছে।

সুদেষ্ণা রায়, সল্টলেক

আপনি নিজের মতো করে ছেলেটিকে যাচাই করুন। হয়তো তার স্বভাবই এরকম। এরকম ব্যবহার সে হয়তো অনেকের সঙ্গেই করে থাকে। আবার এমনও হতে পারে আপনার সঙ্গে মানসিক দিক দিয়ে অনেক গভীরভাবে জড়িয়ে পড়েছে। সেই জন্যই হয়তো আপনাকে না জানিয়ে পারেনি। হয়তো আপনাকে সব কিছু জানিয়ে পরিষ্কার থাকতে চায়। তবে আপনি আপনার বান্ধবীকে সব খোলাখুলি জানিয়ে রাখুন। পরে জানতে পারলে কিন্তু আপনার বান্ধবী আরও বেশি আঘাত পাবে না।। আপনাকে যদি তিনি সত্যিই ভালবাসেন তবে সব পরিস্থিতির জন্যই তৈরি থাকবে।

স্বামীর দূর সম্পর্কের এক আত্মীয়র সঙ্গে আমার সম্পর্ক আছে। সে আমায় ভালবাসে। নানাভাবে সাহায্য করে। কিন্তু কিছুদিন ধরে ও আমার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করতে চাইছে। আমি এখনও মানসিকভাবে প্রস্তুত নই। স্বামীর সঙ্গে সম্পর্ক ভাল নয়। তাই এই সম্পর্কটা হারাতে চাই না। দ্বিধায় রয়েছি।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনার প্রেমিক ভবিষ্যতে আপনার দায়িত্ব নিতে রাজি কিনা সেটা বোঝার চেষ্টা করুন। যদি তিনি রাজি থাকেন তা হলে স্বামীকে সব কিছু জানিয়ে বৈবাহিক সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসুন। আর সেরকম না হলে প্রেমিককে বোঝান যে, শারীরিক সম্পর্কের জন্যে মানসিক প্রস্তুতির প্রয়োজন। কিছুদিন সময় চেয়ে নিন। ভাল করে ভেবে দেখুন আপনি নিজে কী চান। শারীরিক সম্পর্কে মন থেকে সায় না পেলে শুধুমাত্র প্রেমিকের কথা মতো এগোবেন না।

আমার মেয়ে এবং দেওরের মধ্যে প্রচণ্ড ঘনিষ্ঠতা গড়ে উঠেছে। ওদের বয়সের বেশি ফারাক না থাকায় ওরা বরাবরই বন্ধুর মতো। কিন্তু এখন সেই বন্ধুত্ব মাত্রা ছাড়িয়ে গিয়েছে। আমার স্বামীকে এ বিষয়ে কিছু বললে হেসে উড়িয়ে দেন।

মিঠু, হাওড়া

শুধু সন্দেহের বশে মেয়ে বা ভাইকে কিছু বলবেন না। আপনার সন্দেহ ঠিক না হলে ওদের সরল বন্ধুত্বটাও হারিয়ে যাবে। সন্দেহ না করে আপনিও ওদের গল্পে যোগ দিন। বন্ধুদের কথা জিজ্ঞেস করুন, স্কুল-কলেজের কথা শুনুন। এতে বুঝতে পারবেন যে ওরা কী নিয়ে গল্প করছে আর ওরাও আপনাকে কোনও কথা বলতে দ্বিধা করবে না।

আমার স্বামীর সঙ্গে আমার পিসতুতো বোনের সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। ওরা একই অফিসে কাজ করে। স্বামীই ওকে নিজের অফিসে চাকরি দিয়েছে। এই নিয়ে আমার সঙ্গে যথেষ্ট অশান্তি হয়। কিন্তু ওরা আমার কোনও কথাই শোনেনি। বর্তমানে ওরা আলাদা ফ্ল্যাট ভাড়া নিয়ে থাকছে। আমি শ্বশুরবাড়িতেই থাকি। শ্বশুরবাড়ি থেকেও কোনও সাহায্য পাচ্ছি না। কী করব?

তনয়া, হাওড়া

শ্বশুরবাড়ি থেকে কোনও সাহায্য না পেলে বাবা-মায়ের কাছে চলে যান। আপনার স্বামী এবং বোন যখন একসঙ্গে থাকার সিদ্ধান্ত নিয়েই ফেলেছে তখন শুধু শুধু আর সম্পর্কটাকে বয়ে বেড়াবেন না। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সম্পর্কটা থেকে বেরিয়ে আসুন। বিয়ে ভেঙে যাওয়া মানেই কিন্তু জীবন শেষ হয়ে যাওয়া নয়। আবার নতুন করে জীবন শুরু করুন। নিজের মতো বাঁচার চেষ্টা করলেও ভাল থাকা যায়।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।



ডে স্পা লঞ্চ

সৌন্দর্যপ্রেমীদের জন্য সুখবর! সম্প্রতি কলকাতার একটি নামী স্পা ও সালঁ স্টুডিও উদ্‌যাপন করল তাদের তৃতীয় অ্যানিভার্সারি। আর এরইসঙ্গে তারা উত্তর কলকাতায় লঞ্চ করল তাদের প্রথম ডে স্পা। কলকাতার আনাচে গজিয়ে ওঠা অসংখ্য স্পা ও সালঁর তালিকায় নতুন সংযোজন এটি। উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন অভিনেত্রী দোলন রায়, রূপাঞ্জনা মিত্র প্রমুখ। এই উপলক্ষে কাটা হয় কেক।

মেয়েদের সম্মানার্থে

জাতীয় শিশুকন্যা দিবস উপলক্ষে কলকাতাস্থিত এনজিও জীবিকা ডেভেলপমেন্ট সোসাইটি আয়োজন করেছিল এক সাংস্কৃতিক সন্ধ্যার। শিশুকন্যাদের নির্যাতন-মুক্ত জীবনের লক্ষে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানের শীর্ষক ছিল 'আনন্দে কন্যাকাল'। ছিল হস্তশিল্প, আত্মরক্ষার উপরে ওয়র্কশপ। বিজ্ঞানের প্রদর্শনী, কুইজ, গান তো ছিলই, বাল্যবিবাহ রোধে যারা রুখে দাঁড়িয়েছে, সেই মেয়েদের সংবর্ধনাও দেওয়া হয়।





মোবাইল স্টোর লঞ্চ

একটি বিখ্যাত মোবাইল বিক্রয়কারী সংস্থা সম্প্রতি কলকাতায় লঞ্চ করল তাদের 'লাউঞ্জ' স্টোর। কলকাতা তথা পূর্ব ভারতে এই কনসেপ্ট এই প্রথম। তবে এরপরে আরও এরকম স্টোর লঞ্চ করতে তারা আগ্রহী। উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন টলিউড অভিনেত্রী ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত।



ললিতকলা

সিমা আর্ট গ্যালারিতে চলছে যোগেন চৌধুরীর একক প্রদর্শনী। চিত্রশিল্প জীবনের সূচনালগ্ন থেকে বর্তমান পর্যন্ত মোট ১৫৩টি কাজ নিয়ে আয়োজিত এই প্রদর্শনী। বিশেষভাবে উল্লেখ্য শিল্পীজীবনের প্রস্তুতিপর্বে তাঁর আঁকা জলরংয়ের কাজগুলি। প্রদর্শনীতে ধরা পড়েছে শিল্পআঙ্গিকে বিবর্তনের ধারা। রয়েছে ২০১১য় কালি-তুলি ও প্যাস্টেলে করা একটি চিত্রমালা। **ছবি সৌজন্য:** সিমা গ্যালারি, কলকাতা



সংগীত ১

সম্প্রতি সারথির উদ্যোগে শিশির মঞ্চে আয়োজিত হল এক আবৃত্তির আসর। স্বাগতা পালের কণ্ঠে 'দেবতার গ্রাস' কবিতা শ্রুতিসুখকর। শ্রীমন্তি দাশগুপ্তের কণ্ঠে 'স্ত্রীর পত্র', অয়নিকা রায়ের কণ্ঠে 'সুপ্তোত্থিতা', বর্ণালী সরকারের কণ্ঠে 'সামান্য ক্ষতি' প্রশংসার দাবি রাখে। পাশাপাশি পার্থ মুখোপাধ্যায়ের কণ্ঠে অনেকগুলি কবিতার আবৃত্তিও শ্রোতাদের যথেষ্ট ভালো লাগে।

সংগীত ২

সম্প্রতি অ্যাকাডেমি অফ ফাইন আর্টসে অনুষ্ঠিত হল এক অনন্য সাংস্কৃতিক সন্ধ্যা। শীর্ষক ছিল 'সিনেমার মঞ্চগান'। ভারতীয় বিনোদনের ক্ষেত্রে মঞ্চগানের বিবর্তনের নানা ছবি উঠে এসেছে সমগ্র অনুষ্ঠানটিতে। শুরুতে ছিল ভারতীয় সিনেমার গানের কনসার্ট। প্রেক্ষাপটে তখন সিনে আইকনদের ছবি। দেবজিৎ ও ঋদ্ধি সিনেমার গান। ঋদ্ধির কণ্ঠে নজরুলের শিশুনাট্যের আদলে 'শেষ উত্তর' সিনেমার 'তুফান মেল' বা 'চিড়িয়াখানা' সিনেমার 'ভালোবাসার তুমি কী জানো' বেশ সুমধুর। দেবজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায় পরিবেশন করেন 'বালিকা বধূ'র মঞ্চগান বা অ্যান্টনি কবিয়ালের গীত। গানের ফাঁকে ফাঁকে উঠে এসেছে মঞ্চ আর সিনেমার



বন্দ্যোপাধ্যায়ের (ছবি) যুগল সংগীতে মুগ্ধ হন উপস্থিত শ্রোতাদর্শকরা। ছিল 'আলিবাবা' বা 'চণ্ডীদাস' ইতিহাসের বহুবিস্মৃত স্মৃতিচারণ। সহকারী সংগীতশিল্পীদের কাজও বেশ প্রশংসনীয়।

সিনেমা



শাদি কে সাইড এফেক্টস

সিধ (ফারহান আখতার) আর তৃষা (বিদ্যা বালন) সুখী দম্পতি। তাঁদের নিস্তরঙ্গ জীবন ঘটনাবহুল হয়ে ওঠে তৃষার প্রেগনেন্সির সৌজন্যে। মান-অভিমান, ভুল বোঝাবুঝির পালা পেরিয়ে কেয়ারফ্রি সিধ বোঝে সম্পর্কের তাৎপর্য। সাকেত চৌধুরী পরিচালিত এই রোম্যান্টিক কমেডির সেরা পাওনা অবশ্যই ফারহান-বিদ্যা জুটির কেমিস্ট্রি।



হাইওয়ে

ধনী শিল্পপতির মেয়ে বীরা (আলিয়া ভট্ট) তার বাগদত্তার সঙ্গে যাওয়ার সময় অপহৃত হয়। তবে তার পারিবারিক প্রতিপত্তির কথা ভেবে অপহরণকারীরা ভয় পেয়ে যায়। কিন্তু দলনেতা মহাবীর (রণদীপ হুডা) নাছোড়বান্দা। ধীরে ধীরে তাঁদের মধ্যে এক অদ্ভুত সম্পর্ক গড়ে ওঠে। বীরা মুক্তির স্বাদ পায়।

সাহসিনী লক্ষ্মী

প্রতি বছরই বিশ্বের নানা প্রান্তে ছড়িয়ে থাকা সাহসিনীদের সম্মান জানাতে 'ইন্টারন্যাশনাল উইমেন অফ কারেজ' পুরস্কার দেয় মার্কিন বিদেশ দফতর। সেই তালিকায় এবার নাম জুড়ল নয়াদিল্লির বাসিন্দা বছর ষোলোর লক্ষ্মীর। ন'বছর আগে অ্যাসিড হানায় ঝলসে গেছিল তাঁর মুখ। প্রেমে প্রত্যাখ্যাত হয়েই তাঁর উপর অ্যাসিড হামলা করেছিল পরিচিত এক যুবক। তবে মুখ লুকিয়ে বসে না থেকে তিনি এসেছিলেন প্রচারের আলোয়। অ্যাসিড আক্রমণ বন্ধের সংকল্পে বদ্ধপরিকর তিনি। খোলা বাজারে অ্যাসিড বিক্রি বন্ধ করতে সই সংগ্রহও করেছেন তিনি। গত বছর ভারত থেকে এই সম্মান পেয়েছিলেন নির্ভয়া।



ভোট নির্ঘণ্ট

আসন্ন লোকসভা নির্বাচনের শেষপর্বের প্রস্তুতি এখন তুঙ্গে। সারা দেশে ন' দফায় ভোট হবে। ৭ এপ্রিল থেকে শুরু করে ১২ মে পর্যন্ত চলবে ভোটগ্রহণ। পশ্চিমবঙ্গে ১৭ এপ্রিল থেকে ১২ মে পর্যন্ত মোট পাঁচ দফায় ভোটযুদ্ধ চলবে। ভোটের দিন ঘোষণার পরেই রাজনৈতিক দলগুলির মধ্যে শেষ মুহূর্তের উত্তেজনা ধরা পড়ছে। রাজ্যে তৃণমূলের প্রার্থীতালিকায় রয়েছে বেশ কয়েকটি চমক। নির্বাচনে দেব, সন্ধ্যা রায়-সহ অন্য ময়দানের একাধিক তারকা প্রার্থী ময়দানে নামাতে চলেছে তারা।



টেনিস লিগ

ক্রিকেটের মতো টেনিসেও এবার পেশাদার লিগ শুরু হতে চলেছে। টেনিসের আন্তর্জাতিক প্রিমিয়ার লিগের জন্য বিশ্বের নানা মাপের ৭০ জন টেনিস খেলোয়াড়ের নিলাম হল। টুর্নামেন্ট হবে এ বছরের নভেম্বর-ডিসেম্বর মাসে। চারটি ফ্র্যাঞ্চাইজি মুম্বই, দুবাই, সিঙ্গাপুর আর ব্যাঙ্কক পছন্দমতো দল বেছে নিয়েছে। আর এই ভাবনার পিছনে রয়েছেন মহেশ ভূপতি। রাফায়েল নাদাল (ছবি) খেলবেন মুম্বই ফ্র্যাঞ্চাইজির হয়ে।



অস্কার পুরস্কার

ঘোষণা করা হল ৮৬তম অ্যাকাডেমি অ্যাওয়ার্ডস। স্টিভ ম্যাকুইনের 'টুয়েলভ ইয়ার্স আ স্লেভ' সেরা ছবির পুরস্কার পেয়ে ইতিহাস গড়ল। ওই সিনেমাটির জন্য সেরা পার্শ্বঅভিনেত্রীর পুরস্কার পেলেন কৃষ্ণাঙ্গী লুপিটা নিয়ং। 'ব্লু জেসমিন' ছবির জন্য সেরা অভিনেত্রী হলেন কেট ব্ল্যানচেট। সেরা পরিচালক-সহ সবচেয়ে বেশি পুরস্কার জিতল 'গ্র্যাভিটি'। সেরা অভিনেতা হলেন 'ডালাস বায়ার্স ক্লাব'-এর ম্যাথিউ ম্যাকনি। তবে প্রত্যাশা সত্ত্বেও লিওনার্দো ডি ক্যাপ্রিও অভিনীত 'উলফ অফ ওয়াল স্ট্রিট'কে খালি হাতেই ফিরতে হল।

“একচোখে টাইগারের (মনসুর আলি খান পটৌডি) গড় ৩৫ ছিল। স্পেশাল, তাই না?

সৌরভ গঙ্গোপাধ্যায়”

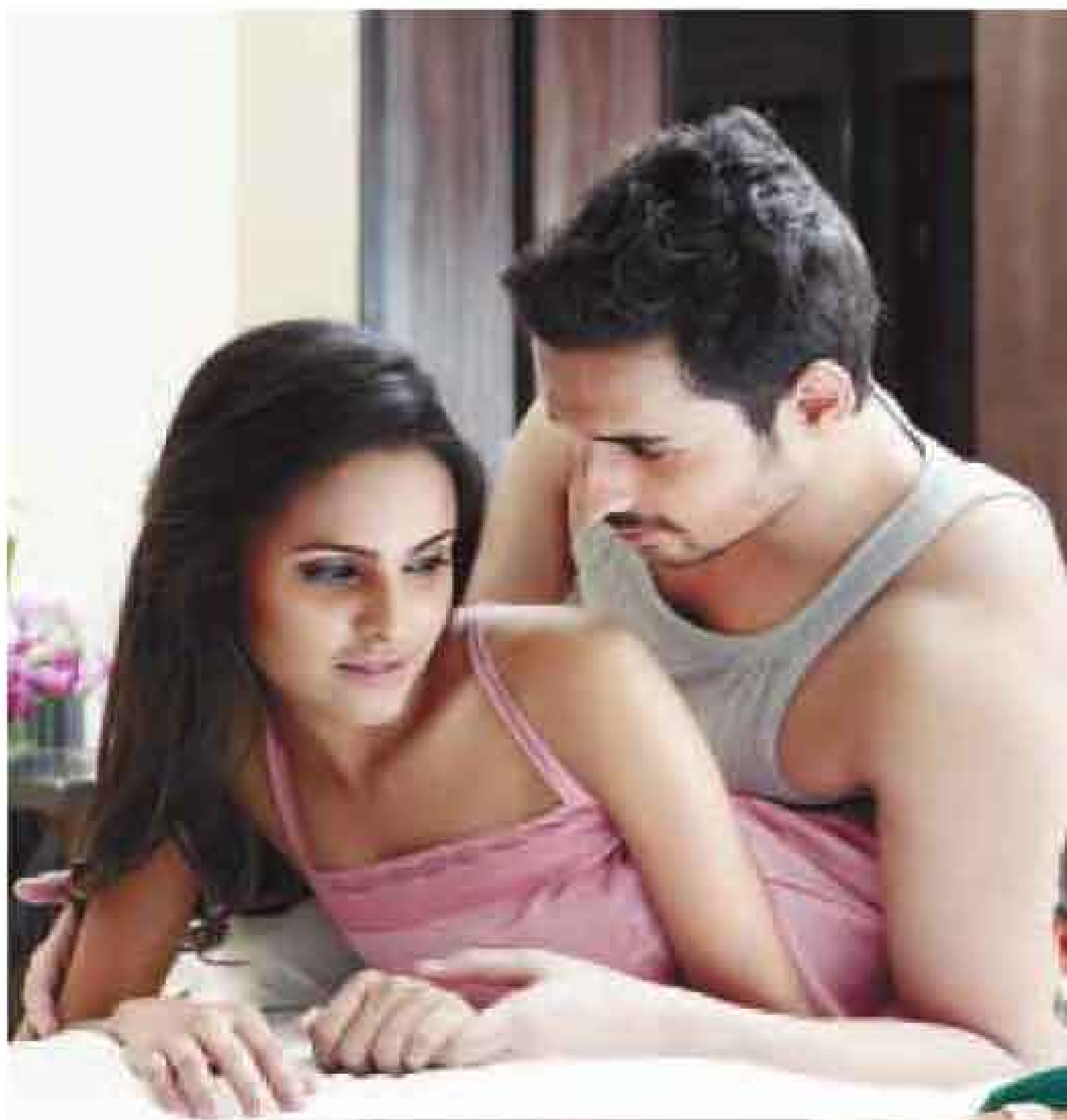
বিদায় ভারত

এশিয়া কাপে ফাইনালে উঠতে ব্যর্থ ভারত। অধিনায়ক মহেন্দ্র সিংহ ধোনির অনুপস্থিতিতে এশিয়া কাপে দেশকে নেতৃত্ব দেওয়ার দায়িত্ব পড়ে বিরাট কোহলির উপর। তবে তাঁর তরুণ ভারত শ্রীলঙ্কা ও পাকিস্তানের কাছে পরপর হেরে ফাইনালের আগেই টুর্নামেন্ট থেকে বিদায় নেয়। পাকিস্তান ম্যাচে শেষ ওভারে ছক্কা মেরে ম্যাচ বের করেন আফ্রিদি। ভারতের জয় বলতে শুধু দুর্বল বাংলাদেশ আর আফগানিস্তানের বিরুদ্ধে। টি টোয়েন্টি বিশ্বকাপে কী হয় এখন সেটাই দেখার।



প্রচ্ছদকাহিনি
দৈনন্দিন কাজের চাপ, স্ট্রেস, শারীরিক ও মানসিক সমস্যা স্বাভাবিক যৌনজীবনে ব্যাঘাত ঘটায়। সমস্যার মোকাবিলা করে সম্পর্কে নিয়ে আসুন নতুন স্পার্ক। সেক্স সংক্রান্ত নানা প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন বিশিষ্ট চিকিৎসকরা।

যদি আপনারও যৌনজীবন সংক্রান্ত কোনও সমস্যা থাকে, তাহলে প্রশ্ন পাঠান sananda@abp.in-এ।



পার্শ্বরচনা
আপনার বাচ্চা কী খুব কৌতূহলী? কীভাবে উত্তর দেবেন বাচ্চার নানা প্রশ্নের? বিশেষ প্রতিবেদন।





ফ্যাশন আবির রঙের পোশাকের এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

রূপ নেল আর্ট।

ডায়েট ভিটামিন এ শরীরের জন্য জরুরি কেন? বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

পোষা জীবজন্তুদের নিয়ে শুরু হচ্ছে নতুন বিভাগ। উত্তর দেবেন ডা. গৌতম মুখোপাধ্যায়। প্রশ্ন পাঠান sananda@abp.in-এ।

অন্দরমহল ক্রিয়েটিভ অন্দরসাজ।

স্বাস্থ্য স্ট্রেস ও হার্টের সমস্যা নিয়ে আলোচনা ও চিকিৎসকের পরামর্শ।

বেড়ানো গরমের ছুটিতে রোটাং-এ কয়েকদিন।

জবানবন্দি



বছর পাঁচেক আগে এক ধনী এনআরআইয়ের সঙ্গে আমার বিয়ে হয়ে যায়। বাড়ি থেকে দেখাশোনা করে বিয়ে হয়েছিল। সে অর্থে প্রেম না হলেও একটি ছেলের সঙ্গে আমার গভীর বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক ছিল। সেই ছেলেটি সময়ে-অসময়ে আমায় বহুভাবে সাহায্যও করেছিল। তবে সেও আমাকে কোনওদিনই সেভাবে প্রণয়ী হিসেবে চেয়েছিল বলে আমার মনে হয় না। বিয়ে করে প্রবাসী হয়ে যাওয়ার পরে তার সঙ্গে আর কোনও যোগাযোগও ছিল না। তবে বিয়ের পরেই আমার উপর শুরু হয় শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন। আমার স্বামী কোনওদিনই আমার প্রতি সহানুভূতিশীল ছিলেন না। শ্বশুরবাড়ির লোকজনেরাও ছোটখাটো অজুহাতে আমাকে অশ্রাব্য গালিগালাজ করত। প্রায় একবছর এরকম চলতে থাকার পরে আমি পালিয়ে বাপের বাড়ি চলে আসি। এর কিছুদিনের মধ্যেই আমাদের ডিভোর্স হয়ে যায়। দেশে ফিরে আমার সেই পুরনো বন্ধুটির সঙ্গে যোগাযোগ করি। সে তার অফিসে আমাকে একটি চাকরির সুযোগ করে দেয়। তার কাছে কৃতজ্ঞ আমি একদিন হঠাৎই তাকে প্রেম নিবেদন করি। জানতাম না, ততদিনে তার একজন স্থায়ী বান্ধবী হয়েছে। আমার এই প্রোপোজালে সে ব রেগে যায়। এরপরে আমাকে এড়িয়ে চলতে থাকে সে। আর কোনওদিনই আমার সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক রাখেনি সে। নিজের কৃতকার্যের জন্য আমি গভীর অনুতাপ বোধ করি।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাওড়া



SANANDA 15 MARCH 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015 RNI NO.44046/86 INR 30.00